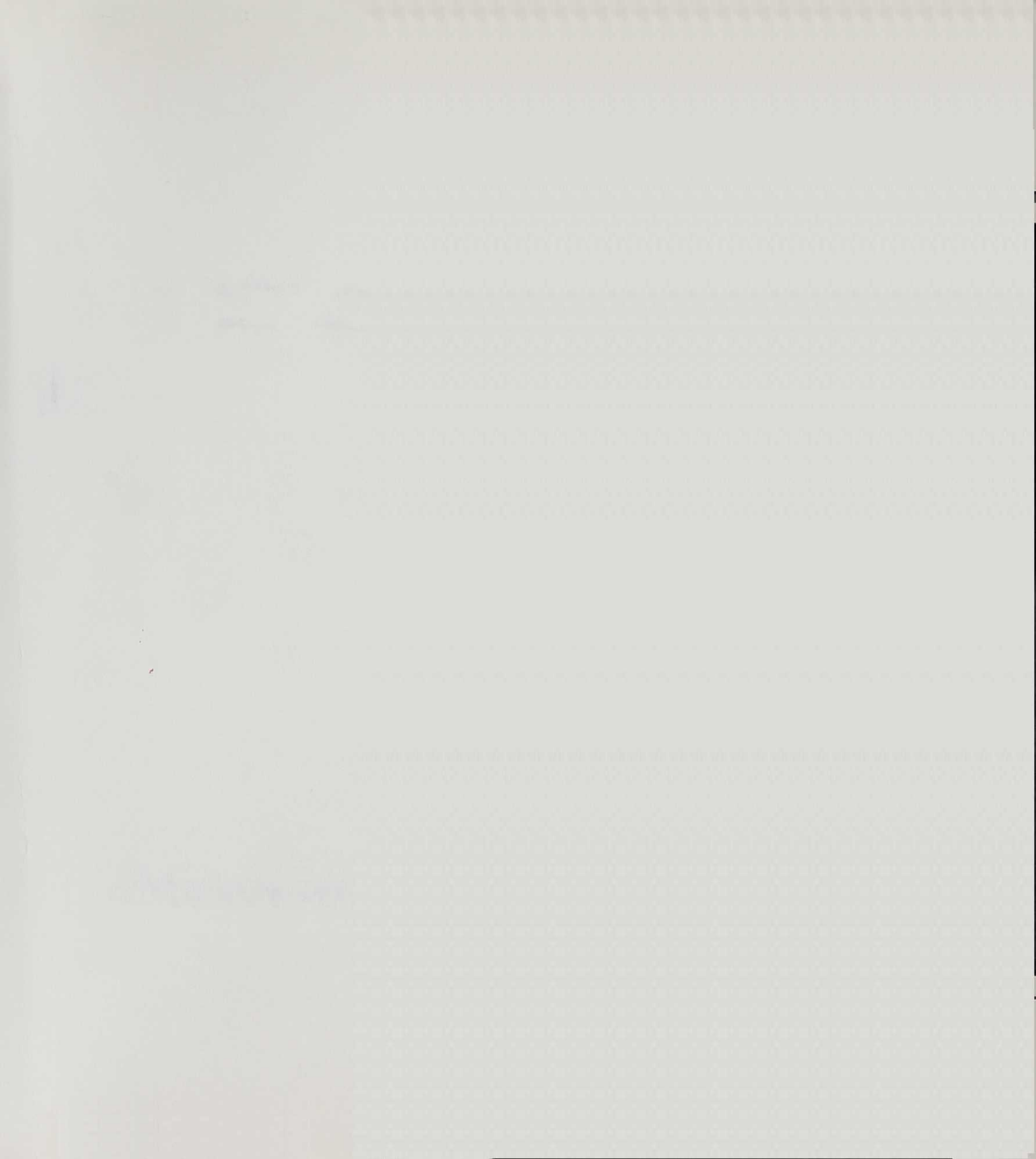

40 سلوكاً يزعج الآباء والأمهات
الإبداع الفكري
الأطفال المزعجون!
ابني يرفض..؟!
ابني عنيد..؟!
ابني كثير الأسئلة..؟!
ابني والصلاة..؟!
ابني والخوف..؟!
د. مصطفى أبو سعد
استشاري نفسي وتربوي
مدرب في مهارات التنمية الذاتية
برنامج عملي تدريبي في
مهارات تعديل السلوك لدى الطفل



40 سلوكاً يزعج الآباء والأمهات

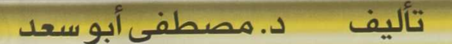
١٥٥/٦
س ١٣٥

الأطفال المزعجون!

برنامج عملي تدريبي في مهارات تعديل السلوك لدى الطفل

الأسئلة المهمة في حياتنا اليومية وعلاقاتنا الأسرية

د. مصطفى أبو سعد
استشاري نفسي وتربوي
مدرب في مهارات التنمية الذاتية

تأليف  د. مصطفى أبو سعد

مدرب في مهارات التنمية الذاتية

للتواصل مع المؤلف: email: mostafabac1@gawab.com

فاكس : 00965 4752570

مدير المشروع أحمد علي شربجي

ترتيب أنس عبدالله سالم

تصميم وإخراج أسامة أسعد الفارس

الناشر



شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع - الكويت

e-mail: info@ebdaaco.com - www.ebdaaco.com

هاتف: 2404854 - 2404883 - فاكس: 2404852

ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت

الطبعة الثانية
ذو العقدة 1427هـ/
ديسمبر (كانون الأول)
2006م

رقم الإيداع: 2006/00280

الرقم المعياري الدولي «ردمك»: 99906-619-1-x

هذا الكتاب إهداء إلى



بين يدي الكتاب

طلب مني العديد من الآباء والأمهات والمهتمين بشؤون وقضايا الطفولة أن أجهز كتابا في فنون تعديل السلوك لدى الأطفال يكتب بلغة بسيطة وخطوات عملية بعيدة عن الحشو والتنظير يسهل الرجوع إليه وتنفيذه يستوعبه المواطن العادي ويشكل مرجعا للمختصين والاستشاريين ... في الوقت نفسه كانت تصلني العديد من الرسائل والاستشارات أرد عليها سواء في مواقع الشبكة العنكبوتية أو في المجلات والجرائد ...

هذا الكتاب أقدمه للبيت السعيد حتى تصبح السعادة عادة في حياة أسرنا وفي العلاقات بين أفرادها لا سيما العلاقات بين الآباء والأمهات من جهة وأبنائهم ..

اخترت أهم المشاكل السلوكية التي تؤرق الأسر ووضعت برنامجا مبسطا بلغته وخطواته لعله يساهم في عمليات التصحيح للعلاقة الإنسانية داخل الأسرة ..ويشكل ثقافة تربوية لدى المربين والمهتمين بقضايا الطفولة من أجل تحقيق مهارات التربية الإيجابية وتيسير الحياة واكتساب فن صناعة السعادة والبسمة في علاقاتنا الإنسانية ..

كتابي هذا يأتي بعد أربع كتب في المجال التربوي لقيت نجاحا رائعا وأصبحت دستورا للكثير من الأسر في المنطقة العربية ووسط الجاليات العربية والمسلمة في الغرب ..ومن هذه الكتب التي أعتز بها كتاب الوالدية الإيجابية من خلال إشباع الحاجات النفسية للطفل وكتاب استراتيجيات التربية الإيجابية وكتاب التقدير الذاتي للطفل ..

هذا الكتاب أعده دليلا مختصرا وعمليا عن التحديات والمشكلات السلوكية التي تواجه المربين أثناء تنشئتهم للأطفال ومن بين أهم التحديات (عناد الأطفال – تمرد الطفل – الخوف – الحركة الزائدة وتشتت الانتباه – الرفض المدرسي – التصاق الطفل بأمه – وغيرها من السلوكيات اليومية التي تزعج الوالدين ...).

والله أرجو أن يكون هذا الدليل نبراسا يساعد الآباء والأمهات لتصبح التربية والتنشئة متعة والأبناء هدية من الخالق وزينة للحياة الدنيا وفرصة للذرية الصالحة واستمرار حياة الإنسان بعد وفاته ....(ولد صالح يدعو له..).

وبالله التوفيق

د.مصطفى أبو سعد

الكويت : ربيع الأول ١٤٢٧هـ

أبريل (نيسان) ٢٠٠٦م

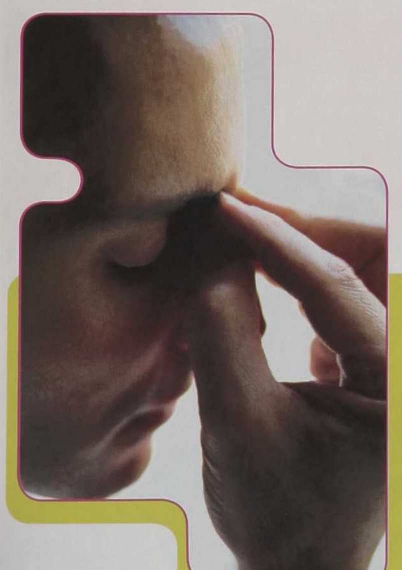
الباب الأول

1

مهارات ومعارف

من هنا نبدأ:

«كان الناس يسألون رسول الله ﷺ عن الخير وكنت أسأله عن الشر مخافة أن يدركني».
حذيفة بن اليمان



حتى لا تكون أبا سلبيا ؟!

أعتقد أنه من الصعب الحديث عن الأب المثالي ووضع قائمة طويلة بالصفات الإيجابية التي ينبغي توافرها في الشخص لينال صفة «الأب المثالي». وفي الوقت نفسه لا ينبغي التركيز باستمرار على تثقيف وإعداد وتعليم الآباء كيف ينبغي أن يكونوا، وكيف يجب أن يتعاملوا.؟ . ولذلك سأحاول من خلال التجارب التي تكونت بالاحتكاك بالآباء والأبناء ومتابعة المشكلات السلوكية التي تطبع صور الأبناء أن أثير الصفات التي تجعل من الأب إنسانا سلبيا عاجزا عن أداء مهمته بل وتسحب منه صلاحيته لتولي مهمة «أب». نحاول كذلك التعرض للمصائد التي ينبغي على الآباء الحذر حتى لا يسقطوا في أوحالها.

«كان الناس يسألون رسول الله ﷺ عن الخير وكنت أسأله عن الشر مخافة أن يدركني».
حذيفة بن اليمان



الفصل الأول

أنماط والدية انتبه لها

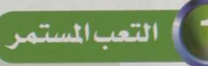


1 السيطرة: الأب المتسلط

السلوك التسلطي أو «الأبوية» وحب السيطرة يشكل الأنموذج التقليدي الأبوي وهو إلى حدّ ما ما يزال مقبولا ومتّبعا في العديد من المجتمعات، ويمارس في غالب الأحيان من خلال العادات والتقاليد المهيمنة على المجتمع والأسرة.

لكن المخاوف والمحاذير التي يثيرها السلوك التسلطي عند الأب كثيرة وخطيرة فالسيطرة التي يمارسها من خلال أبوته تجعله يتبنى مواقف معينة ليس لاقتناعه بها ولكن فقط لأن «وظيفته الأبوية» تفرضها عليه. وبذلك تطغى صورة الأب كمؤسسة اجتماعية وتقليدية.. على صورة الأب الحقيقية ، الشيء الذي يجعل منه أسيرا لصورة معينة تفقده ذاتيته الفعالة وتدخله أحيانا كثيرة في متاهات صراع نفسي داخلي بين ما تفرضه قناعاته وما تحتمه العادات والتقاليد.

وكثيرا ما يعتقد هذا الصنف من الآباء أن التنازل عن السلوك التسلطي ولو بابتسامة خفيفة سيسقطهم من على عروشهم ويسحب منهم الوقار !



A من سلبيات التسلط الأبوي

1 التعب المستمر

حرص الأب للحفاظ على صورته هذه تتعبه كثيرا لأنها تجرده من التلقائية وتفرض عليه كلفة دائمة تنتهي به إلى معاناة مستمرة فكره للأبوة.

فكلما كان الإنسان صلبا متشددا في مواقفه كلما تخلى عن إنسانيته أمام الأبناء وتحول بالنسبة إليهم إلى آلة لإصدار الأوامر والنواهي..

إن إنسانية الإنسان والدور المتسلط لا يلتقيان في شخص واحد وإذا افتقد الأب إنسانيته وسط أسرته كان لذلك تأثير سلبي على الجميع .

2 نقل الصورة للأجيال

سلبية التسلط لا تنتهي عند الأب بل تنتقل للأبناء ولذلك لا غرابة أن تجد أبا شابا يمارس أبوته بتسلط شديد إذ رسخ لديه أنموذج الأب التقليدي. والمشكل الأكبر ليس في تسلط الأب الشاب ولكن في عدم تناسق شخصيته «غالبا» مع سلوك التسلط مما يجعله يبالغ في التهديدات والأوامر والعقاب والإحراج والسخرية..الشيء الذي يجعل من الأسرة حلبة للصراع والاختلافات ومحكمة لإصدار التهم والأحكام العقابية ومحيطا تصعب الحياة فيه..وبيئة لا تعرف تواصلا بين أفرادها في غير الأوامر والنواهي..

موقف الأبناء وردّة فعلهم إما العناد والدفاع عن النفس ضد هذا الاضطهاد وإما الخضوع وتشرب السلوك ذاته. وفي كلتا الحالتين نجد أنفسنا أمام سلوكيات تحتاج لمعالجة وتصحيح.



B تأثير الاضطهاد الطفولي:

شعور الأبناء بالاضطهاد أثناء طفولتهم نتيجة تسلط الأب شعور ينشأ معهم ويكون له تأثير كبير على معاملتهم لأبنائهم لاحقا؛ فإما أنهم تشربوا هذا السلوك فيعيدون إنتاجه من جديد وإما تغلب عليهم نزعات انتقامية يحاولون إفرازها مع أبنائهم وإما يحاولون جهدهم عدم نقل هذا الاضطهاد لأبنائهم فيؤثر ذلك على مواقفهم، إذ ينطلقون دوما من هذا الشعور بدل الانطلاق من معايير الحق والصواب ..

C لماذا يقمع الآباء أطفالهم؟

هنا قد تشعر بالذنب بسبب طريقة حديثك مع أطفالك. احتفظ بهذه الأفكار في ذهنك ولا تنسها. لكن يمكنك أن تفعل أشياء كثيرة لتقهر البرمجة القديمة وتنتصر عليها سواء أكان أطفالك مازالوا صغاراً أم أصبحوا اليوم في عداد الراشدين.

إن أول خطوة تتمثل في البدء بتفهم نفسك، وبمعرفة لماذا أصبح القمع جزءاً من ممارسات أبوتك. علماً بأن كل أب تقريباً يذنب بلجوئه من وقت إلى آخر للقمع دون داع. هناك ثلاثة أسباب لتفسير هذا الأمر هي:

١ - أنت تقول ما قيل لك!

٢ - أنت تعتقد أن ما تفعله هو الشيء الصحيح!

٣ - أنت تفرغ شحناتك المدخرة

دراسة تؤكد: 85٪ ممن تعرضوا للاضطهاد الطفولي يعيدون ممارسته في حياتهم الأسرية.

1 أنت تقول ما قيل لك!



أنت لم تتعلم الأبوة في المدرسة: فعندما يولد أطفالك عليك أن تبدأ من الصفر، وتستنبط بنفسك ما يجب عمله. غير أن أمامك مثلاً واضحاً تحتذيه -

- أنا متأكد أنك وجدت نفسك تصرخ في لحظة غضب وبعدئذ تفكر: «يا للمصيبة، هذا ما كان يفعله والداي معي وكنت أبغضه!» إن تلك التسجيلات القديمة تكون بمثابة «الربّان الأوتوماتيكي» بالنسبة إليك.
- هناك آباء يذهبون بالطبع إلى أقصى الناحية الأخرى من التطرف. فمع ذكريات نشأتهم المؤلمة، يقسمون على ألا يوبخوا أطفالهم أبداً ولا يضربوهم أو يحرموهم شيئاً.
- والخطر يتبدى هنا في المبالغة، حيث يعاني الأطفال في مثل هذه الحالة من الفلتان وعدم الانضباط. وهذا أمر ليس سهلاً بالطبع.

2 أنت تعتقد أن ما تفعله هو الشيء الصحيح!



كأن الاعتقاد السائد ذات يوم هو أن الأطفال في الأساس سيئون، وأن مهمتك أن تخبرهم إلى أي حد هم سيئون. وهذا سوف يخجلهم ويدفعهم ليكونوا أفضل! ربما أنت نشأت على وفق هذه الطريقة. فأنت لم تفكر بكل بساطة بموضوع تقدير الذات أو بالحاجة إلى مساعدة الأطفال لاكتساب الثقة. فإذا كان الأمر كذلك، آمل أن تكون قد غيّرت تفكيرك بعد هذا الذي قرأته. والآن بعد أن أدركت كم يكون القمع والإذلال محطمان للأطفال، أنا على يقين أنك ستتوقف عن اللجوء إلى استخدامهما.

عندما يعوزك المال....... أو يثقل كاهلك العمل........ أو تشعر بالوحدة والسأم............

أو تكون حبيس المنزل رغماً عنك..........

فإنك تميل في ما تقوله لأطفالك إلى...

الهدم والتحطيم.

3 أنت تفرغ شحناتك المدخرة

إن أسباب هذا واضحة، فعندما نتعرض للضغوط بأي طريقة كانت، يتنامى لدينا التوتر الجسدي الذي يحتاج إلى تفريغ.

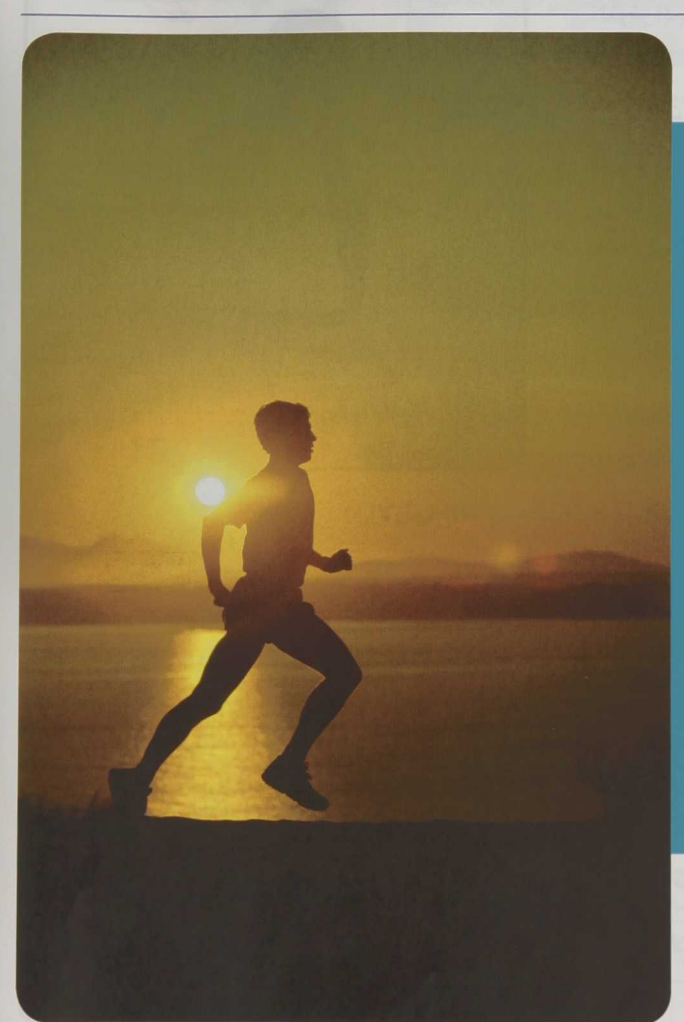
- ونحن في الواقع نشعر في هذه الحالة بتحسن عندما نهاجم شخصاً ما بعنف، سواء بالكلمات أم بالأفعال.
- والأطفال يعانون أكثر من غيرهم في مثل هذه الحالات لأن صب غضبك عليهم أسهل من توجيهه إلى زوجك، أو رئيسك في العمل، أو إلى أي شخص آخر. ومن الأهمية بمكان أن تفكر ملياً بالأمر: أنا أشعر بالتوتر! ممن أنا غاضب حقاً؟

إن الارتياح الذي يعقب التهجم قصير الأجل نظراً لأن الطفل يسلك نتيجة ذلك سلوكاً أكثر سوءاً. فإذا كان الأمر كذلك، ينبغي أن تبحث عن طريقة آمنة لتفريغ شحنات غضبك.

يمكن إزالة التوتر وتبديده بطريقتين:

1 من خلال القيام بعمل قوي، كضرب السجاد ونفضه من الغبار أو القيام بنشاط معين، أو المشي السريع. وهذا ليس بالأمر الضئيل - فحياة العديد من الأطفال تم إنقاذها عن طريق حجز الطفل داخل حجرة نومه بينما الأب الهائج يمشي مسافات طويلة لتهدئة نفسه.

2 عن طريق تبديد التوتر عبر محادثة صديق، أو من خلال ممارسة نشاط معين مثل الرياضة، أو التدليك لتحرير جسدك من التوتر.



- عليك في نهاية الأمـر، أن تتعلم العناية بنفسك قدر عنايتك بأطفالك. فأنت في الواقع تخدم أطفالك عندما تمضي بعض الوقت يومياً في العناية بنفسك (صحتك، وراحتك) أكثر ما لو كرست نفسك كلياً لخدمتهم.

- إن أفكارك تتغير في الوقت الذي تمارس فيه القراءة، ولسوف تجد، حتى دون تجريب أو مشقة، أن سلوكك مع أطفالك سوف يصبح أيسر وأكثر إيجابية.

السر في طريقة التعبير ..



لماذا تؤدي أشياء صغيرة كهذه إلى فروقات مهمة في النتائج؟

إن السر يكمن في الطريقة التي يعمل بها عقل الإنسان. إذا قدم إليك شخص ما مليون دينار على ألاّ تفكر بقرد أزرق لمدة دقيقتين - فإنك لا تستطيع ذلك (جرب ذلك الآن إن كنت لا تصدقنا!) إذا قلنا لطفل «لا تسقط عن الشجرة»، فإنه عندئذ سوف يفكر في شيئين:

«لا» و«تسقط عن الشجرة»

ونظراً لأننا استخدمنا هذه الكلمات، فإنها خلقت هذه الصورة آليا. فما نفكر فيه، نكرره بشكل آلي. (تخيل أنك تقضم ليمونة، ولاحظ كيف تستجيب لهذا التخيل!) وهكذا فإن الطفل الذي يتخيل أنه يسقط عن الشجرة يميل إلى فعل ذلك. ولذا كان من الأفضل استخدام تعبير إيجابي:

«تمسك بالشجرة جيداً» «ركز ذهنك فيما تفعله»

هناك عشرات الفرص لتفعل مثل ذلك بشكل صحيح. فبدلاً من أن تقول «لا تجر أمام السيارات»، من الأسهل والأفضل أن تقول «ابق بقربي على الرصيف» وبهذا يتخيل الطفل ما ينبغي عمله، وليس ما لا يجب فعله.

❖ قدم للأطفال تعليمات واضحة حول الطريقة الصحيحة لعمل الأشياء. فالأطفال لا يعرفون دوماً كيف يكونون آمنين وسالمين، ولذا اجعل أوامرك محددة: «فاطمة تمسكي جيداً جيداً بكلتا يديك بحافة القارب»، حيث إن هذه العبارة أشد قوة وتأثيراً من «إياك أن تسقطي»، الأسوأ من ذلك أن تقول «كيف تعتقدين أنني سأشعر لو رأيتك تغرقين؟» إن التغيير طفيف لكن الفرق واضح.

كما أن تعلم الحديث هكذا لا يحدث بالطبع بلمسة سريعة فأنت مازلت بحاجة إلى الفعل، والتنفيذ لدعم نفسك. ولا شك في أنك باللجوء إلى التعبير الإيجابي، سوف تساعد أطفالك على التفكير والعمل بطريقة إيجابية، وعلى الإحساس بكفاءتهم في مواقف عديدة، نظراً لأنهم يعرفون ما يفعلون، وليس لديهم أي خوف مما يتوجب عليهم ألا يفعلوه.

❖ بتصرف عن كتاب : سر سعادة الأطفال: ستيف بيدولف.



7

الأساليب السبعة للتعامل بفاعلية مع السلوك البغيض أو الذميم لطفلك

❖ د. جون بلو شاين (Pmec)

١- ابدأ بنفسك أولاً، فاصقل سلوكك، هل صدر عنك السلوك الذي يتمثله طفلك الآن؟ هل احتملت هذا النوع من المعاملة في الماضي. سواء من طفلك أو من أي شخص آخر؟ حاول أن تتعرف على اختيارات وبدائل أفضل وتحلي بها في سلوكك.

٢- قل لطفلك «انتظر برهة! هل أتحدث إليك بهذه الطريقة؟» (لا تفلح هذه الطريقة إلا إذا كنت لا تستعمل عادة اللغة، والنبرة أو السلوك الذي يسخدمه طفلك) اطلب منه أن يحاول مرة أخرى التعبير بنبرة صوت مختلفة أو اسأله أن يقول لك بطريقة أكثر احتراماً.

٣- أحتفظ بهدوئك.. قاوم رغبتك في أن يأتي رد فعلك غاضباً، ناقداً أو مترفعاً. إلا أن عليك أن ترفض تماماً قبول أي سلوك بغيض أو الاشتراك فيه.

٤- إذا وجدت طفلك يرفض التحدث أو التصرف على نحو أكثر احتراماً، عليك أن تضع حداً واضحاً لذلك: «دعنا نتحدث في ذلك فيما بعد. أريد أن أسمع طلبك عندما تكون مستعداً للتحدث بهدوء دون صراخ» قل له ذلك وابتعد تماماً.

٥- امنح طفلك فرصة ومجالاً لتفريغ شحنة غضبه أو إحباطه بطريقة غير مؤذية أو مسيئة. لا تسمح له بالحديث معك إلا عندما يهدأ ويصبح مستعداً للمناقشة باحترام وأدب.

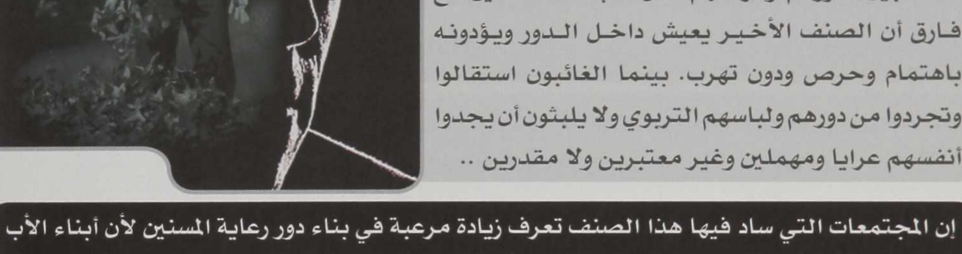
٦- تجنب إخبار طفلك أن صراخه يؤذيك كثيراً، فربما يؤدي ذلك ببساطة إلى دعم هذا السلوك لديه حيث أنه يجد فيه وسيلة ناجحة للحصول على ما يريد. (أخبره أنك تريد منه أن يغير سلوكه حتى يتسنى لكما متابعة الحديث على نحو أكثر رقياً وتحضراً - لا لكي تحمي مشاعرك).

٧- اهتم بالتركيز على إيجاد حل يناسب الجميع. حاول أن تلجأ لطلب المساعدة أو التدخل لو شعرت بأنك مكتوف اليدين واستولى عليك الإحباط. أو إذا وجدت طفلك يصر على موقفه.

أنت فائز وابنك فائز (فوز - فوز)

إن بيئة فوز مقابل فوز تقلل من فرصة ظهور أي سلوك بغيض غير قابل للتعديل. (فالطفل لا يحتاج للجوء لمثل هذا النوع من السلوك حتى يشبع حاجاته) عندما يصبح غضب الطفل خطراً يهدد سلامته أو سلامة أي شخص آخر أو أي حيوان أليف أو ممتلكات، لابد من التدخل السريع لإنقاذ الموقف. إلا أن هذا ليس سوى رد فعل طبيعي لكنه لا يتعامل مع جذور المشكلة. إن سلوكيات الطفل المؤذية والذميمة تعد مؤشرات لضرورة إعادة النظر في آلية العلاقات داخل الأسرة وتعديلها، خاصة إذا كان مثل هذا السلوك يحدث على نحو متكرر. بالطبع سوف تحتاج لكثير من الوقت، والصبر، والإيمان والالتزام - ربما يلزمك شيء من المساعدة الخارجية، في البداية على الأقل.





2 الغياب: الأب الغائب

من هم الآباء الغائبون ؟!

في الغالب تؤكد الأبحاث والتجارب أن هؤلاء الآباء الغائبين هم في الحقيقة أفراد غير واثقين بأنفسهم، مترددين، ينقصهم النضج والتوازن، تجردوا من لباسهم ووظائفهم التقليدية دون أن يجدوا لهم ملبسا بديلا، متعصبين لدورهم وموقفهم مثل الآباء المتسلطين مع فارق أن الصنف الأخير يعيش داخل الدور ويؤدونه باهتمام وحرص ودون تهرب. بينما الغائبون استقالوا وتجردوا من دورهم ولباسهم التربوي ولا يلبثون أن يجدوا أنفسهم عرايا ومهملين وغير معتبرين ولا مقدرين ..

إن المجتمعات التي ساد فيها هذا الصنف تعرف زيادة مرعبة في بناء دور رعاية المسنين لأن أبناء الأب الغائب استقالوا هم كذلك من أداء دور رعاية الأب المسن وأداء واجباتهم تجاه آبائهم .

3 الغموض: الأب الأم!!

ميلاد طفل يعني عنصراً جديداً داخل الأسرة ، هذا الحدث قد يصيب بعض الآباء بالحيرة والغموض حول دورهم الجديد تجاه المولود. ويصابون بفقدان التوازن فهم لا يتصورون أنهم قد أصبحوا آباء ولا يدرون كيف ينبغي أن يتعاملوا مع الوضع الجديد ولا كيف يجب أن يتصرفوا. وهذا السلوك قد يصيب ذوي الشخصيات الهشة ومنعدمي الثقة بالنفس وغير المؤهلين اجتماعيا لتحمل أعباء أسرة متعددة الأفراد ..

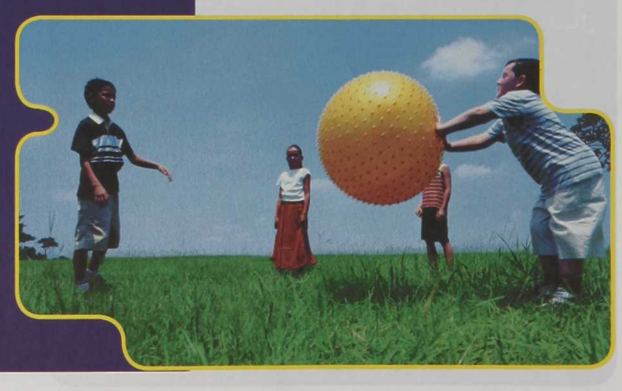
أمام هذا الوضع المحير يجد الأب نفسه أمام خيارين ، إما الانسحاب وهو صنف الأب الغائب الذي أشرنا له سابقا ، وإما ينسخ دور الأم نسخا كاملا ؛ يؤدي نفس أعمالها ويتصرف بنفس سلوكها كأم، ينقل لنفسه صلاحيات وأدوار الأم .. وهذا هو الصنف الذي اصطلحنا عليه بـ:«الأب الأم».



من الأب الأم؟!

هذا الأب ضعيف الشخصية، غير الواثق بنفسه، المضطرب والقلق أمام هذا الوضع الجديد يصبح معاندا ومعتديا على صلاحيات الغير، فقد تجده خبيرا من الدرجة الأولى بكل ما يتعلق بتربية الطفل وصحته والتغذية ويعتني بتثقيف نفسه بشكل كبير ، ويبدي ملاحظاته واقتراحاته باستمرار وينتقد سلوك الأم ويحاول باستمرار تقويم أعمالها وتعديل سلوكها، والإحلال محلها .. يصبح بالنسبة لزوجته ليس مساعدا ومعينا وإنما منافسا ومعتديا على مجالها وتخصصها، وبالنسبة للطفل استحواذي ملتصق وملازم وواطئ على أنفاسه ، ومبالغ في اعتنائه واهتمامه وملاعبته ومداعبته وتقبيله، «وكل شيء فاق حده أصبح ضده»..

لا أريد أن يفهم حديثي عن هذا الصنف السلبي خطأ فيبرر الآباء تهربهم وتنصلهم من أداء مسؤولياتهم التربوية ومساعداتهم للأم ..فالأب الذي يساعد زوجته ويتعلم كيف يهتم بابنه ويربيه ويقوم بتلك الأعمال التي لم تكن تعلّم إلا للفتاة كالاهتمام بتنظيف الطفل وترتيب سرير النوم ..فذلك مطلب أسري واهتمام مستحسن إن لم يكن واجبا حتى يساعد الأب زوجته، لكن لا ينبغي التخلي عن دور الأب والتعدّي على صلاحيات الأم والانطلاق من باب أنه يعرف أحسن منها. فالطفل بحاجة لصورة الأم المرأة بجانب صورة الأب الرجل .. فهو يريد أبا قوي الشخصية واثقا من نفسه، جريئا، مستقيما، كريما، حنونا.. ويمكن للأب أن يكون كذلك وهو يقوم بمساعدة زوجته في رعاية الطفل والقيام ببعض الأعمال المنزلية. وفي الوقت نفسه لا يمكنه أن يعطي صورة إيجابية عنه وهو يحاول تقمص شخصية الأم ونسخ دورها ووظيفتها وسوف ينتهي به الأمر بالتخلي والتجرد من مهمة الأب مثله كمثل الطائر الذي حاول تقليد طريقة مشي طائر آخر فانتهى به الأمر أن ضيّع مشيته ولم يتعلم الأخرى.



4 العنف : الأب المحارب !!

من بين الأصناف الأبوية السلبية سلوك شاذ وصراع معلن من طرف واحد وهو الأب ..هذا الصنف من الآباء لا يتصور نفسه «رجلا» إلا بممارسة العنف والغطرسة والتعجرف وإعلان الحرب على الأبناء ..ويعتقد أن رجولته مرتبطة بالعنف والمشاجرة والنزاعات التي يختلقها مع أبنائه ويبرز من خلالها قدرته وقوته وعضلاته .. وأنه بهذا الأسلوب يقدم صورة وأنموذجا إيجابيا لأبنائه .والأب المحارب ينطلق دوما من شعور داخلي أن أبناءه أعداء ومن حساسية شديدة نحوهم، مثله كمثل السائق الذي يعد كل أصحاب السيارات من حوله منافسين له على حلبة السباق فيأخذ كل التدابير لكي لا يتعدى أحد على حق له أو يسعى لتجاوزه وكل همه ملاحظة الآخرين وسلوكياتهم ليرد بقوة وعنف . وأبسط خطأ ينقلب إلى معركة حامية الوطيس بينه وبين أبنائه يسمعهم خلالها الشتائم والسب . وهذا السلوك لا يقدم للأبناء قيمة تربوية أو أخلاقية بل يجعل «المساكين الصغار» يعيشون على أعصابهم في حالة من التوتر والترقب ..

إن الكلمات النابية التي تخرج من فم الأب المحارب لا تعبر أبدا عن الأنموذج الرجولي الذي يعتقد صوابه وإنما تعبر عن انحطاط حضاري وأخلاقي للفرد الذي لا يحترم مشاعر الغير وحساسيتهم وخصوصا حين يكون هؤلاء أطفالا أولا ثم أبناءه ثانيا .

الرسول الكريم محمد ﷺ قدوتنا

وينبغي الإشارة إلى أن أغلبية هذا الصنف لا ينطلق من دافع إهانة الغير ولكن من اعتقاد أن هذا أحسن سلوك لتربية الأبناء ولاسيما الأولاد منهم وتقديم المثال الإيجابي لشخصية الرجل .

إن الأب الواثق من نفسه لا يحتاج لهذه الوسائل العنيفة ليثبت رجولته فهناك أساليب حضارية أبرزها رسول الله ﷺ في فن التعامل مع الأبناء. أين هؤلاء من الصادق المصدوق، وهو يطيل السجود بأصحابه رفقا بسبطيه الحسن والحسين؟! وأين هم من أخلاقه ليس مع أبنائه ولكن مع خدمه الذين أكدوا أنه ﷺ لم يعب عليهم أبدا أو يجرح شعورهم..؟!

5 الانكفاء والارتداد : الأب الطفل !!

«أعتقد أنني مؤهل أكثر كأب منه كزوج !!»..

«منذ ولادة الطفل وأنا غير متوافق مع زوجتي ، فهي لا تفكر في أحد سوى الطفل ، أما أنا بالنسبة إليها فكأنني غير موجود !!».

هذا لسان صنف من الآباء والذي أطلقنا عليه «الأب الطفل» . وهم قسمان :

١ - **الغيور من الأم :** الذي يريد الطفل له فقط ويرغب في احتضانه كل الوقت وتشتد غيرته حين يفضل الطفل الأم عليه ؛كأن يبكي رغبة في أمه وهو بين أحضان الأب فيسكت عن البكاء بمجرد استلامها له وضمه إلى صدرها..

٢ - **الغيور من الطفل :** وهو الذي يريد زوجته كلها له واهتمامها به أكثر من اهتمامها بالطفل الجديد. فالغيرة شديدة عنده من المولود الذي يستحوذ على كل اهتمام الأم الزوجة.



• من هو الأب الطفل؟!

هذا الصنف بقسميه يعاني من نقص عاطفي وحاجة نفسية إلى الحنان، وهم يمثلون الفئة التي لم تتح لها إمكانية النضج وتجاوز مرحلة الطفولة والتي من خصائصها الميل للاستحواذ على كل شيء يحب .وهم طيبون لأقصى درجة لكنهم غير مهيئين نفسيا لمهمة الأب .

وغالبا ما يكونون محبطين وغير راضين ولا مرتاحين ولا سعداء في حياتهم الزوجية ..

وبعض الآباء الأطفال يتظاهرون بالاهتمام الزائد بالابن فقط ليخفوا عجزهم عن القيام بواجبات الأبوة، فترى أحدهم يختلق عشرات من الهوايات لإشغال الطفل أو يبالغ في تتبع حركات الطفل وتصويره، واللعب كما يلعب الأطفال متناسيا أن لعب الأطفال شيء أساسي للطفل لكن للكبير غير ذلك .

14 الأساليب الأربعة عشر لتصبح والداً أكثر وعياً وإدراكاً

1. تعرف على أهدافك كأب... عليك أن تدرك الصورة التي ينبغي أن تكون عليها علاقتك بطفلك، وما الذي يمكنك فعله لتحقيق هذه الصورة. اهتم بوضع أهداف بعيدة المدى وأخرى قصيرة المدى.

2. نصب عينيك هذه العبارة: «إن علاقتي بطفلي (أطفالي) بالغة الأهمية وكل ما أفعله وأقوله على الدرجة نفسها من الأهمية لإنجاح هذه العلاقة». يمكنك أن تكتب هذه العبارة وتضعها في مكان واضح أمامك بحيث تراها قبل أن تبدأ يومك، الأمر الذي قد يساعدك على تذكر الاهتمام بطريقة تعاملك مع أطفالك.

3. اطلب العون من الله ليساعدك على إنجاح علاقتك وتعاملك مع أطفالك.

4. عليك أن تسأل نفسك: «ما الذي يمكنني أن أفعله اليوم لأضيف إلى رصيد علاقتي بأطفالي».

5. أحرص على أن تؤكد لنفسك أنك أصبحت أكثر وعياً كأب. كون عبارة بهذا المعنى واحرص على أن تكررها مع بداية اليوم ونهايته وكررها فيما بين ذلك قدر الإمكان: «إنني أكثر وعياً كل يوم» أو «إنني أفكر قبل أن أتحدث إلى طفلي». حتى لو كانت هذه العبارة غير حقيقية عليك أن تقولها لنفسك كما لو كانت واقعية!».

6. اهتم بأن تحصل أثناء النوم على بعض الدقائق التي تستعيد فيها تركيزك وحضورك وإسترخاء وصفاء ذهنك. بضعة أنفاس عميقة واستمتع بالوحدة لدقيقة أو اثنتين لو أمكن، فهذا سيساعدك كثيراً.

7. اطلب من طفلك أن يخبرك بآرائه وأفكاره واهتم بالتركيز على الإيجابيات «ما الذي أفعله وتشعر أنه يساعدك؟» أو «ما الذي أفعله وتراه عظيماً؟».

8. أحسن الاستماع لأطفالك واهتم بأن تأخذ تعليقاتهم مأخذاً جدياً.

9 لا تقنع عند الاكتفاء بملاحظة أطفالك فحسب - كن معهم فعلاً وشاركهم في اكتشافهم للعالم حولهم.

10 اهتم بقراءة كتب الأطفال، واحرص على مشاهدة الأفلام المعدة خصيصاً لهم، شاركهم في ألعابهم واستمتع معهم.

11 إذا ما انفجرت غاضباً، أحرص على أن تفكر في أساليب معينة تجعل سلوكك أكثر تماسكاً في المرة القادمة. (ربما يفيدك هنا كتابة أفكارك ونواياك) استغل شعورك بالذنب ليساعدك على تغيير سلوكك ولا تتخذ منه عذراً أو مبرراً للاستسلام، والإحباط أو الإنهزامية.

12 اهتم بتسجيل يومياتك. اختلس بعض اللحظات لنفسك لتتفرغ للكتابة (إن تسجيل اليوميات هو أفضل وسيلة للتعبير عن المشاعر، وردود الأفعال والمخاوف. كما أنه مفيد جداً في تسجيل ما يقع من أحداث ورصد النجاحات والتطورات.

13 خصص بعض الوقت لملاحظة ما الذي تحتاجه لتمنحه لنفسك.

14 اهتم بالتركيز على ما تحققه من نجاح. أحرص قبل أن تخلد إلى النوم في كل ليلة أن تحضر ثلاثة أشياء على الأقل نجحت فيها أو أديتها على ما يرام. اكتب هذه الأشياء وسجلها في دفتر مع تدوين تاريخ حدوثها. لا تعبأ بتقييم نجاحاتك، عليك فقط أن تركز على ما فعلته من صواب!.



إنه سوف يكون من الأيسر دائماً أن تميل بطريقة آلية لتطبيق الأساليب التي تعرفها جيداً وتألفها، خاصة لو كنت قد مررت بيوم طويل مشحون بالمشكلات والمواقف المختلفة. إلا أن وعيك المتزايد بما تحدثه في علاقاتك من آثار، يعمل على تحسين هذه العلاقات وتوثيقها. كما أنه يزيد من قوة إيمانك بقدرتك على تغيير حياتك الأمر الذي يساعدك على اتخاذ قرارات أكثر فاعلية عندما تسنح لك الفرصة المناسبة.



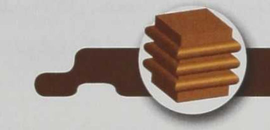
الفصل الثاني

صفات الوالدين الإيجابية

10 قواعد لتغيير السلوك

وصف الطفل غير المرتب والذي يلقي بأغراضه في كل جانب لا يغير هذا السلوك لديه، فلن يتعلم النظام، لكن أفضل أسلوب أن نعطيه بكل هدوء صورة مؤسفة عنه، يسعى مع الوقت إلى تحسينها لدى الآخرين.

من الأفضل ولمصلحة الطفل التركيز بشكل أساسي وبنّاء على كيفية تعديل أو تغيير السلوكيات غير المقبولة بدل التركيز على توجيه اللوم والانتقاد لشخص الطفل.



وهذه بعض القواعد الأساسية المقترحة:

1. حدّد بالضبط السلوك الذي تود تغييره.
2. تكلم مع الطفل بالتحديد حول ما تنتظره منه وما تريده.
3. بيّن له كيف يمكن تحقيق ذلك.
4. أثنِ، امدح، اشكر الطفل على السلوك الحسن.

لا تمدحه لذاته وإنما لحسناته ؛أنت رائع لأنك هادئ، كم هو رائع أن تكون هادئا..



5 استمر في مدح سلوكه الحسن حتى يصبح عادة لديه.

أكّد له رضاك عنه كلما سلك مسلكا حسنا ليتعلم الحسن كمعيار وقيمة..

6 اجتنب استعمال العنف مع الطفل. استعمل تقنية اللعب فبدل إرغامه على الذهاب لفراش النوم بالعنف، سابقه من ينجح قبل غيره في الاستعداد الكامل للنوم، ولا بأس من استخدام وسيلة محايدة ؛ ساعة مثلا (عدّاد الدقائق).

7 كن حاضرا مع أبنائك.

فلا يكفي إعطاؤهم توجيهات بل لا بد من متابعة اهتمامك بمدى التزامهم بها. فإذا افتقد الأطفال اهتمام آبائهم بهم افتقدوا دوافع تغيير السلوك ودوافع التمسك بالحسن منه.

8 لا تذكّر بأخطاء الماضي.

إن تكرار أخطاء الماضي تصيب الطفل بالإحباط وتنتهي به إلى تكرارها.

9 ٩- أعط المثال الحسن وانقله للمستقبل.

10 ١٠- لا توجه ابنك بأمر أو نهي وأنت في حالة غير طبيعية؛ تعب شديد، غضب، توتر..





6 الأسباب الستة لعدم إسداء النصح لطفلك

❖ إن إسداء النصح يسلب طفلك فرصة في أن يفكر بنفسه في الحلول المحتملة.

❖ إن نصيحتكم تمثل تدخلاً في قدرته على تنمية شعوره بالثقة والكفاءة في حل المشكلات.

❖ إن نصيحتك تحول بينه وبين تحمل مسؤولية مشكلاته ويعلمه أن يعتمد على شخص آخر ليتولى حلها بدلاً منه.

❖ إن نصيحتك توحي إليه بفقدانك الثقة في قدرته على حل مشكلاته بنفسه.

❖ إن نصيحتك قد تكون خاطئة وبذلك تكون سبباً في خلق المزيد من المشكلات الإضافية لطفلك.

❖ إن نصيحتك تتيح لطفلك فرصة توجيه اللوم إليك إذا لم تفلح نصيحتك له لو ثبت فشلها.

إن مقاومة الرغبة في إسداء النصح قد تكون بالنسبة لك تحدياً عظيماً. فتتطلب القدرة على هذه المقاومة الكثير من الوقت، والصبر، والرغبة في التخلي عن خطتك في أن يحل طفلك مشكلاته على نحو معين.. وعليك هنا أن تعمد إلى طرح الأسئلة بدلاً من النصح والإرشاد. فأسئلتك وتوجيهك يساعدان طفلك على تحمل مسؤولية مشكلاته وإيجاد حلول لها، وهي مهارة سوف يكتسبها بسهولة إذا لم يجدك بجانبه دائماً لتخبره ماذا يفعل. .

تذكر.. «عادة ما تكون النصيحة مجانية، ودائماً لا نحصل على الشيء إلا بعد أن ندفع ثمنه»

10 الخطوات العشر التي تجعل طفلك لا يتحمل المسؤولية

- اكذب من أجله.
- اختلق الأعذار لسلوكه غير المناسب.
- قم بإصلاح أخطائه بنفسك (أو أدفع ثمنها).
- اجعل من نفسك نموذجاً ينقصه الالتزام ولا يتحمل المسؤولية.
- ارفض فكرة أن تؤمن باستطاعته أن يرتكب الأخطاء التي يتم اتهامه بها.
- أحرص على أن تخوض معاركه بدلاً منه.
- عليك أن تتحمل نتائج سلوكه المسيء وغير المقبول، واختلق له الأعذار تجنباً لأي صراعات إضافية محتملة.
- لا تعبأ كثيراً بأن تراجعه في سلوكياته، لاسيما إذا كنت متعباً أو محبطاً أو بدأت تشعر أن الأمر لا يستحق العناء.
- أحرص على فكرة أن تجعله يفلت من العقاب على أخطاء ارتكبها إذا قدم لك عذراً مقبولاً وكافياً.
- قم بتحمل مسؤولياته، واقنع نفسك بأنه من الأسهل لك أن تتحملها بنفسك.
- امنحه كل الامتيازات حتى ولو لم يؤد كل التزاماته أو ما طلب منه أن يفعله، استخدم العبارات المعتادة مثل «هذه المرة فقط» أو «نعم» لكن هذه ستكون المرة الأخيرة، ويمكنك أن تضيف إليها «إننا أعني ذلك هذه المرة» حتى ولو لم تكن كذلك.



إنه أمر طبيعي أن ترغب في حماية طفلك من العواقب الوخيمة لاختياراته الخاطئة، وأن تبحث عن الأسباب التي تبرئ بها ساحته، كن حذراً لأن هذا الميل من جانبك سوف يؤثر في النهاية على قدرته «أو رغبته» في تحمل مسؤولية سلوكه، إنه من المهم هنا أن تؤمن بطفلك دون أن تجعله نموذجاً مثالياً، كما ينبغي عليك أيضاً أن تدرك قيمتك وأهميتك في حياته حتى ولو لم تتحمل عنه أعباءه أو تصلح أخطاءه وتحل مشكلاته بدلاً منه.

10 الطرق العشر لدعم صفات تحمل المسؤولية والاعتماد على الذات

1 عليك أن تنقل مشاعر الحب والقبول إلى طفلك دون قيد أو شرط، وبغض النظر عما إذا كان يميل لاختيار التعاون أولاً، راقب تمسكك بنتائج بعينها (بعبارة أخرى، لا تقدم اختيارات لطفلك وتتوقع منه أو تتمنى أن يقوم هو بالاختيار الصحيح حتى يتمكن من الحصول على رضاك وموافقتك).

2 احرص على أن تكون نموذجاً يحتذى به، فتحمل أنت بنفسك المسؤولية الشخصية لسلوكك، واحرص على تحقيق سعادتك، كن مستعداً لأن تقوم بتغيير تلك السلوكيات والمعتقدات والميول التي لا تعمل لصالحك.

3 كن أكثر اهتماماً بالعملية التربوية بوجه عام.. مثلاً: (بالكيفية التي يتعلم بها طفلك وبالطريق التي يصنع بها قراراته) أكثر من اهتمامك بالعواقب (النتائج الفعلية لاختيارات طفلك أو سلوكه).



حاول أن تتذكر دائماً أهدافك بعيدة المدى، لاسيما هدفك في استمرار العلاقة بينكما على أفضل حال.

4 لا تقدم اختيارات إلا في إطار الحدود التي تراها مقبولة، وتتأكد من ذلك وهذه طريقة عظيمة لتشجيع التعاون بينكما دون اللجوء للأوامر أو التهديدات.

5 ثق في قدرة طفلك على اتخاذ القرارات السليمة، حتى ولو لم يظهر أمامك دليل واضح على ذلك حتى الآن، قدم إليه اختيارات تعرف أنه يستطيع التعامل معها، وبينما تراه يكتسب المزيد من الثقة والمهارة، حاول أن تعمل على زيادة عدد ونوع الخيارات التي تطرحها أمامه، وعليك أن تحد من عدد الاختيارات التي تقوم بها من أجل طفلك (بدلاً منه) حتى لو كنت على يقين من أن اختيارك هذا هو الأفضل بالنسبة له.



6 اهتم بأن تعبر عن المواقف الطارئة على نحو إيجابي، فعليك أن تعد بنتائج إيجابية بمجرد أن.. أو عندما تنتهي من..

7 اجعل ردود أفعالك موجهة نحو المكافأة والثواب، فابدأ التفكير في العواقب على أنها النتائج «الإيجابية» سلوك طفلك المتعاون واختياراته السليمة والتزامه بتنفيذ ما سبق أن وعد به.

8 ينبغي عليك أن تحترم حاجات طفلك ورغباته، صحيح أن القرار الأخير سوف يكون في يديك في معظم المواقف، إلا أنه لابد أن تتذكر أن حاجاته ومشاعره ذات أهمية بالغة في هذا السياق.

9 حاول أن تدرس شعورك بالتهديد أو عدم الأمان عندما يظهر طفلك صفات الاعتماد على الذات والمبادرة، افعل كل ما في استطاعتك لتتغلب على تلك المشاعر دون أن يكون لذلك أي تأثير على نمو طفلك.

10 اسمح لطفلك أن يمر بخبرة أن يتحمل طفلك عواقب اختياراته الخاطئة (بالطبع في المواقف التي لا تنطوي على ما يشكل خطورة على حياته)، وذلك حتى تمنحه الفرصة ليتعلم من تلك الخبرات.. اجعل طفلك يتحمل مسؤولية سلوكه واسمح له بفرصة تغيير تلك السلوكيات التي يراها غير مناسبة ولا تعمل لصالحه.



9 الصفات التسع للأطفال متحملي المسؤولية

❖ إن الأطفال الذين يتحملون المسؤولية متعاونون، ليس حرصاً على رضا شخص آخر أو تحسباً لرد فعله، بل لسبب آخر قد يكون الفضول، أو الشعور بالرضا عند الإنجاز، أو متعة التعلم، أو بهدف الوصول لامتياز ما على درجة من القيمة أو لنشاط متميز.

❖ إن الأطفال المحفزين المسؤولين هم أبعد ما يكونون عن الضعف أمام أشياء معينة مثل ضغوط الأقران أو أن يلتمسوا في سلوكهم إسعاد الآخرين (وهم الأطفال الذين يحفزهم رضا الآخرين وقبولهم) وعلى الرغم من أن الأطفال المسؤولين يهتمون بوجه عام برأي الآخرين وبشعورهم واحتياجاتهم، إلا أنهم قادرون على صنع قرارات تتفق ومصلحتهم، حتى لو جعلهم هذا يتعرضون للسخرية أو الرفض.



❖ يهتم الأطفال المسؤولون بدراسة الخيارات المتاحة لديهم بدلاً من مجرد فعل ما يؤمرون به، فهم يميلون للتعاون على نحو أكثر وعياً من (مسعدي الآخرين) ولدراسة الخيارات المتعددة بدلاً من الاختيار الآلي لتجنب الصراع أو ردود الأفعال السلبية من الآخرين.

❖ ليس من صفات الأطفال المسؤولين إلقاء اللوم على الآخرين أو على الاختيارات المتاحة، فقد يقدمون على اختيارات خاطئة؛ لكن ذلك سوف يرجع عادة إلى نقص الخبرة أو الافتقار إلى الحكمة.

❖ يثق الأطفال المسؤولون بغرائزهم وبقدرتهم على العناية بأنفسهم دون مغامرة أو مخاطرة فقط، حتى يتمكنوا من التغلب على تجاهل شخص آخر أو سخرية منهم وترى أنهم قادرون على فهم حاجاتهم الشخصية والتعبير عنها، كما أنهم يؤمنون بقدرتهم على التأثير والتحكم في حياتهم.

❖ يستطيع الأطفال المسؤولون الربط بين سلوكهم وعواقب هذا السلوك.

فالعواقب السلبية يمكن أن تكون نتيجة لاختياراتهم وليست نتيجة خطأ اقترفه شخص آخر دونهم.

❖ يميل الأطفال المسؤولون إلى تنمية مهارات صنع القرارات الحسنة، ذلك لأنهم قد تمرسوا على معرفة الاختيارات المتاحة، والتنبؤ بنتائج كل اختيار يقدمون عليه وصنع الخيارات وتحمل عواقبها.

❖ لا يعتمد الأطفال المسؤولون بالضرورة على سلطة لتمنحهم التحفيز اللازم، فغالباً ما يميلون لتوجيه الأسئلة والقيام بالمبادرة أكثر من مجرد الانتظار لتلقي التعليمات بشأن ما ينبغي عليهم فعله.

❖ قد يواجه الأطفال المسؤولون صراعاً بين رغباتهم ورغبات شخص آخر، لكنهم يستطيعون عادة التفاوض للوصول إلى حلول تضمن لهم الفوز، فيتمكنون من حسم الصراع دون التصرف على نحو سلبي أو مدمر.

د. جون بلوشاين (PMEC).

الفصل الثالث

مهارات تربوية

اضربني ولا تصرخ بوجهي!!

سؤال

الموضوع غريب نوعًا ما، وقد يكون مضحكًا، ولكنني بدأت أعاني منه كثيرًا، وهو باختصار يتعلق بزوجتي (٣٠ عامًا)، وابنتي (٤-٥ سنة)، ومن باب الأمانة أقول بأن زوجتي كانت تقضي وقتًا طويلاً مع ابنتها وتلاعبها، وتقرأ لها القصص، وتخرج معها كل يوم تقريبًا إلى الحدائق أو المتنزهات أو المكتبة، ولا يكاد يخلو يوم من نشاط ما.

ولكن مشكلتها أنها عصبية نوعًا ما، فمثلاً عندما تقوم بإلباس ابنتها الملابس أو تمشيط شعرها فقد تتحرك البنت، إما لأنها تغار من بعض المناطق في جسمها أو بدافع الدلال أو الدلع، فعندها تثور ثائرة الأم وتبدأ بالصراخ عليها أحيانًا تبكي الصغيرة.

ومن باب الأمانة أيضًا أقول بأن زوجتي لا تضرب ابنتها أبدًا فإذا أرادت أن تعاقبها فإنها تحرمها من شيء تحبه كقراءة القصص أو الحديقة، ولكن مشكلتها في الصراخ، علمًا بأن البنت إذا تصرفت تصرفًا لا يعجبها تبدأ في البكاء أحيانًا قبل أن يتكلم معها أحد.

المهم أنه في الفترة الأخيرة بدأت الزوجة تقول لي بأنني بدأت أكرهها، وأن البنت غير متعلقة بي كبنات فلانة مع أمهن، وتقول بأنه رغم جهدها العظيم معها فإن البنت لا تحبها. وتقول لي زوجتي أحيانًا: لماذا تحبك البنت؟ رغم أنك لا تخرج معها، وعندما نسألها: من تحبين؟ تقول: أحب بابا «أكثر واحد» رغم عدم إعطائه الوقت الكافي لها كما أفعل (كما تقول الزوجة).

كما أن البنت تخطئ أحيانًا ثم تعتذر، ولكنها تعود مرة ثانية وثالثة لارتكاب الخطأ نفسه.. لا أدري حقيقة ماذا أقول؟ فالوضع يزداد سوءاً يومًا بعد يوم، وأخشى أن يؤثر هذا الوضع على نفسية البنت وعلى علاقتها بأمها، وأدعو الله من كل قلبي أن تكون بارة بها وبي.. فبماذا تنصحونني وبماذا تنصحون زوجتي؟ وجزاكم الله كل خير.

أبو محمد - كندا

الحل

الزوج الفاضل، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. أهلاً بك وبحرصك الجميل على حسن علاقة طفلتك بوالدتها.

قد يبدو الأمر للوهلة الأولى مضحكًا، وربما يستغرب البعض الأمر ليقول: وأين المشكلة؟لكن الأمر يبدو مشهدًا نموذجيًا يصف ما نحاول دائمًا التأكيد عليه من ضرورة التزام الهدوء في التربية، ذلك الطلب الذي يبدو أن بعض المربين يعدونه ضربًا من المستحيلات، أو على حد قول أحد الآباء التخلي عن المرارة والعيش بدونها.

واعذرني سيدي إن لم أبدأ الحديث عن كيفية عودة المياه إلى مجاريها بين زوجتك وطفلتكم؛ فهذا الأمر نتاج مشكلة رئيسة، ولهذا سأهتم بكيفية علاج هذه المشكلة الرئيسة.

أصرخ في وجه ابنتي ولا أدري لِمَ تزداد سوءًا؟!

من المتوقع جدًا أن تكون حالة البنت كما ذكرت؛ لأن الأم تمارس أسوأ أسلوب وأخطره على الإطلاق في تربية الأبناء.. ألا وهو الصراخ.. الأمر الذي يجعل كثيرًا من الأطفال قد يلجأ إلى أن يرفع شعار «اضربني ولا تصرخ بوجهي!!».

إن الصراخ يُعَدُّ أخطر على نفسية الطفل من أي أسلوب عقابي آخر فهو طريق لما يلي:

- إهانة الطفل: الصراخ إهانة للطفل ومس بكرامته.
- تحطيم لمعنوياته.
- تشكيك في قدراته الذاتية.
- سحب للثقة بالنفس.
- تدمير للعلاقة الإنسانية بين الطرفين.

لا للصراخ! ابتسم!!

ولذلك عده القرآن الكريم أنكر الأصوات وشبَّهه بصوت الحمار، مع اعتذاري للتشبيه؛ لأنني أحذِّر باستمرار من اللجوء للصراخ مع الأطفال؛ لما له من آثار سلبية خطيرة على شخصية الطفل وعلى مستقبله.



الفصل الرابع

أثر الكلام على معنوية الطفل

1 مشكلة في التقدير الذاتي

ابني يغضب بسبب السخرية

سؤال

أمي... الأطفال يستهزئون بي في المدرسة وينادونني بالدب...

هذه الكلمات التي أسمعها يومياً من ابني وهو منكسر الرأس، محطم المعنويات... وقمت في سنة واحدة بتغيير مدرسته مرتين.. ولكن دون جدوى... ماذا أفعل؟

وكيف أتصرف مع ابني الذي يبلغ من العمر ١٢ سنة؟

أم مشاري - الكويت...

الحل

إن أهم خطوة ينبغي التركيز عليها في بداية معالجتك لآثار ما يتعرض له ابنك التقليل من أهمية الكلام الذي يسمعه من زملائه بالمدرسة وعدم إظهار تأثرك بما يحكي لك... لا تبرزي مشاعر غضبك وأسفك... بل قابلي شكاواه بنوع من البرود الهادف إلى التقليل من الأمر واحتقار ما يقوله الزملاء...

إن إظهار تأثرك وإبراز مشاعرك وتعاطفك سواء لفظاً أو بلغة الجسم وملامح الوجه.. سوف يقوي لدى ابنك مشاعر الإحباط والألم الناتجة عن السخرية وبالتالي يفقده ثقته بنفسه ويبدأ في رحلة انعدام التقبل الذاتي... التي تحول حياة الإنسان إلى سلسلة من المشكلات مع الشكل والذات.

اقتراحات علاجية

1 التشجيع الذاتي

إذا استطعت أن تصلي مع ابنك إلى تشجيعه ودفعه ليبدأ هو النظر إلى جسمه بشكل مرح - بعد أن تكوني خففت عنه آثار سخرية زملائه وقللت من قيمتها وأهميتها - فستصلين معه - إن شاء الله - إلى مرحلة التقبل الذاتي والرضا بالذات، وتقليل قيمة هذه الاستهزاءات من خلال أمثلة عن بعض الصالحين وغيرهم ممن كانت صفاتهم أسماء لهم (الأعمش، ذو اليدين). (أنعيب الخلق أم الخالق؟)

2 التقدير الذاتي

شجعي ابنك على تقدير ذاته وحبها والاعتزاز بالنفس والدفاع عنها وحمايتها من التوتر والغضب الناجم عن تعليقات الآخرين وسخريتهم... وهذا يتم بالحوار وتشجيع الاهتمام بالنفس لدى ابنك.

3 الصورة الإيجابية عن الذات

أطلقي أحلى الأوصاف على ابنك، وامدحيه بما فيه من إيجابيات وبما تتوقعين منه... أعطه صورة إيجابية عن ذاته من خلال الإيحاء المستمر مثل وصفه بالذكاء والقوة والصبر والجمال والأمانة والصدق والتفوق...

إن تكرار هذه الصفات تساعد ابنك على تقبلها والاقتناع بها وبالتالي تشكيل صورة إيجابية عن ذاته تجعله يعتز بها ويفتخر ولا يشعر بأدنى حرج مع ذاته (شكله وجسمه ووزنه...) إن الإنسان عموماً والأطفال والمراهقين بالدرجة الأولى يشعرون بقوتهم وثقتهم بأنفسهم حيث تكون صورتهم عن ذاتهم إيجابية ترتكز على حسناتهم وإيجابياتهم...

4 إشباع الحاجات النفسية

إن الطفل الذي ينشأ وحاجاته النفسية مشبعة ينشأ على الثقة بالنفس والتقدير الذاتي والتقبل الذاتي مما يجعله محصناً من آثار ما قد يتعرض له من أحكام سلبية وسخرية وانتقاد.

ولذلك أشبعي لديه حاجات التقدير من حب ومدح واعتبار، وعبّري عن مشاعر حبك له باستمرار، وامدحي خطواته وأعماله الإيجابية، واستشيريه في بعض قضايا الأسرة، واجعليه يشعر بأهمية وجوده بينكم.

5 المرآة الداخلية

إن ثقة ابنك بنفسه سيجعله يشعر بقوته وجماله الداخلي وهذه أهم خطوة في علاج آثار السخرية من غضب وإحباط ليصل ابنك إلى مستوى أن رأيه في نفسه أهم من رأي الآخرين وهذا يأتي نتيجة الشعور بالجمال الداخلي والتقدير الذاتي والثقة بالنفس... والأهم في هذا أن الصورة الداخلية الجميلة التي لدى ابنك عن ذاته لن تكون قابلة للتحطيم أو التأثر بالمؤثرات الخارجية... وهذا يعني أن ابنك وصل إلى درجة من الثقة بالنفس عالية لأنه يشعر أنه محبوب مقبول معتبر داخل أسرته ومن لدن أهم الرموز في حياته (الوالدين).



يمكن أن ينفعل من سخرية أقرانه ولكن انفعاله لا يصل إلى درجة التأثير على الصورة الإيجابية الداخلية لديه عن ذاته... ويترتب على ذلك شيء مهم وهو أنه سوف يتصرف ويرد على سخرية أقرانه لكن ليس من باب الشعور بالنقص والضعف ولكن من باب الدفاع عن الذات وحمايتها والاعتزاز بها... وهذا يقوي شخصيته باستمرار ويكون تأثيره إيجابياً على مكونات شخصيته..

6 لا للتوقعات المبالغ فيها!!

أحياناً توقعات الوالدين تحاصر الابن بمواصفات الكمال ويتم مهاجمة الطفل يومياً لتعديل سلوكه مما يجعله يصاب بالإحباط وهو يرى نفسه غير قادر على إرضاء رغبات والديه... وهذا من شأنه أن يضعف الطفل ويضعف مقاومته الداخلية ومما يؤدي إلى تشكيل صورة سلبية لدى الطفل عن ذاته...

لذلك أختي من المحتمل أن الابن المراهق الذي تعرض في طفولته لهذه التوقعات المبالغ فيها من الوالدين يكون لقمة سائغة لسخرية زملائه.. لأن مثل هذه التربية تنشئ أبناء يتسمون بالهشاشة ومستعدين للسقوط أمام أول هجوم خارجي..



ما الآثار التي يمكن أن يتعرض لها الابن؟

إن تعرض الطفل لتوقعات مبالغ فيها يمكن أن تجعل فترة ما قبل المراهقة محضنا للاضطرابات النفسية والتربوية... لأن الطفل يصل هذه المرحلة وهو يحمل صورة سلبية عن ذاته ويشعر بالنقص والضعف..

وقد يبدأ سلسلة من المقارنات بين شكله وشكل غيره... ويشعر أنه بدين غير جميل... ومهما حاول أن يحسن من وزنه وشكله وغيرهما فلن يستطيع تخطي هذا لأن شعوره السلبي متجدر في أعماقه الداخلية ويخفي معه اضطرابا نفسياً عميقاً..



كيف نعالج الشعور السلبي الداخلي؟

١- المربون ينبغي أن يتخلصوا من أساليب تحطيم المعنويات لدى الأطفال من مقارنات وتوقعات ضخمة ولسلوك الكمال المطلوب لدى الطفل..

٢- ينبغي تقوية الثقة بالنفس يومياً من خلال إبراز صورتهم الإيجابية عن أنفسهم ومدحهم..

٣- تنشئة الأطفال على قيمة الجمال وأهمية الجمال في حياة الإنسان وملامح الجمال المتعددة جمال العقيدة وجمال الروح وجمال الأخلاق وجمال العلم والتفوق والنجاح والنظافة... جمال الحب وجمال العلاقات الاجتماعية وجمال الكون والطبيعة والورود... جمال المشاعر وجمال الحياة.. جمال الجنة وما فيها.. إن قيم الجمال التي يتشبع بها الطفل ستكون لديه حصيلة كبيرة لمقاييس الجمال الحقيقي وستجعل منه إنساناً يشعر بغنى كبير، كونه يمتلك جمالاً كبيراً في شخصيته (أخلاقه، معتقداته، مشاعره، تفوقه ونجاحه، علاقاته، إيمانه بالله...) وهذا من شأنه أن يملأ كيانه جمالاً داخلية يحميه من سخرية أقرانه بشكله أو وزنه... فهو لديه الجمال كله بداخله...

لو كان ابنك بدينا أو قبيح الشكل؟!

كل ما قلناه لحد الآن مفيد لحالته ويساعده على تخطي الآثار السلبية لسخرية أقرانه، فلو كان بديناً لدرجة أن كل ما يراه يطلق عليه كلمة «دب» أو «فيل»... لا خوف عليه ما دام هو ابن مقبول محبوب مرغوب فيه من أمه وأبيه وعائلته الصغيرة.. ومادام واثقاً من نفسه قوياً بجماله الداخلي، صورته عن ذاته إيجابية وجميلة...

قصة وعبرة ابني دب!!

سؤال

جاءتني أم تعاني من حالة ابنك ذاتها.. فالكل ينادي ابنها «الفيل» و«الدب» وهو يرفض الذهاب إلى المدرسة لئلا يتعرض لسخرية أقرانه... وبعد الحوار مع أمه والحديث معها حول ما أوردته سابقاً... قلت لها - وابنها يسمع - إن الأمر سهل وبسيط وسيكلفك ١٠٠ فلساً... (مبلغاً زهيداً).. فنظر إليّ باستغراب وأنا أقول له احمل مرآة صغيرة في حقيبتك أو جيبك... وإذا سمعت أحدا يقول «فيل» «دب» أخرجها وانظر للمرآة وقل له... لا لست فيلا ولا دبا بل هذا وجه جميل خلقه الله ومنحني إياه... الحمد لله الذي حسّن خلقي وخلقي وابتسم... واقتنع الابن بهذه الفكرة.. وطبقها في أول يوم ونجحت وتخلص من زملائه الساخرين لأنهم توقفوا بعد أن رأوا عدم جدوى سخريتهم... وتخلص هو من آثار السخرية لأنه توجه لجمال خلقه ومعجزة خالقه وبدأ يشكل صورة إيجابية عن ذاته...

بل تعدى هذا.. وعمل باقتراح اقترحته عليه وهو شراء حبل طويل والدخول في مسابقات جر الحبل... وكان ينتصر دائماً، وبهذا تقبل ذاته أولاً ثم انتقل إلى الشعور بقوة ما يملك... فهذا الوزن الزائد أصبح نقطة قوة لديه.

الحل

باختصار:

١- نراجع سلوكنا ومقاييسنا ونحن نتعامل مع الطفل والمراهق في تقييم الإنسان وشكله..

٢- لا نسقط توقعاتنا الضخمة ولا إحباطات الماضي على أبنائنا...

٣- المدح والتركيز على الإيجابيات له آثار إيجابية على سلوك أبنائنا وردود أفعالهم ..

٤- تقوية الصورة الإيجابية لدى أبنائنا مهم من خلال وصفهم بأحلى وأجمل الأوصاف والمدح والثناء والتقدير.

٥- الابتعاد عن أسلوب حماية الأطفال من السخرية والانتقاد بل المطلوب تقوية شخصيتهم لمواجهة هذه السلوكيات.

2 التربية والإيحاء

سؤال: هل كلماتنا لأبنائنا لها تأثير على مستقبلهم؟

رسالات «أنت»

بتصرف: ستيف ببدولف: سر سعادة الأطفال

يمتلئ عقل الطفل عادة بالأسئلة. وربما كان أعظم هذه الأسئلة يدور حول: «من أنا؟»، و«أي نوع من الأشخاص أنا؟»، و«أين مكاني؟»..

هذه أسئلة تعريف الذات، أو الهوية، التي نبني عليها حياتنا عندما نكبر، والتي نستمد منها جميع قراراتنا المهمة. ولذلك فإن عقل الطفل يتأثر بدرجة ملحوظة بعبارات تبدأ بكلمة «أنت».

وسواء أكانت الرسالة «أنت كسول جداً» أم «أنت طفل رائع»، فإن هذه العبارات التي يطلقها «الكبار» المهمون سوف تتسرب بثبات إلى أعماق لا وعي الطفل. ولقد سمعت كباراً عديدين يسترجعون في أثناء الأزمات التي يتعرضون لها في حياتهم ما قيل لهم في طفولته: «أنا عديم الفائدة، أعرف أنني كذلك». يميل بعض علماء النفس، مثل العديد من أصحاب المهن المحترفين، إلى تعقيد الأمور شيئاً ما، فيطلقون على هذه العبارات اسم «خصال».

وهذه الخصال تتنامى مرة بعد مرة في حياتنا عندما نكبر.

إن الأطفال يفكرون بالتأكيد بالأشياء التي تقال لهم، ويفحصون مدى دقتها. لكن ربما لا يكون لديهم مقارنات. ففي بعض الأحيان نكون جميعاً كسالى، غير منظمين، كثيري النسيان، مؤذين، وهلّم جرّا.

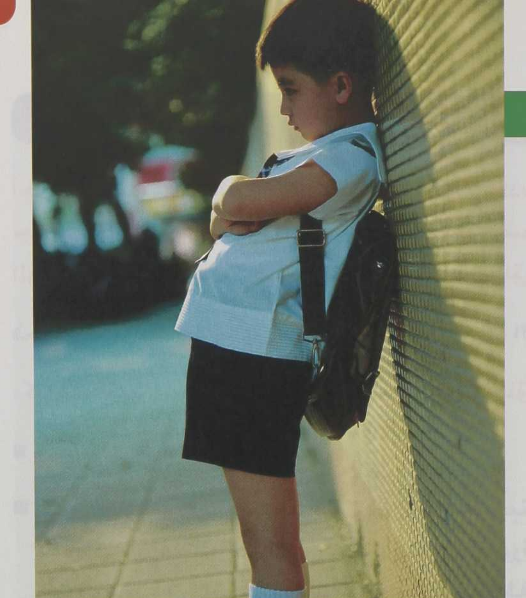
يعتقد الأطفال أن «الكبار يعرفون كل شيء، بل ويستطيعون قراءة ما في ذهنك» ولذلك عندما نقول للطفل «أنت أخرق» يفقد أعصابه، ويصبح أخرقاً. كما أن الطفل الذي يقال له «أنت مصيبة» يشعر أنه مرفوض ويفقد الطمأنينة كما يفعل المصاب بوباء. والطفل الذي يُقال له «أنت غبي» قد يرفض ذلك بعنف ظاهرياً، لكنه في داخله يوافق بأسى على ذلك. فأنت الكبير الراشد، ولذلك يجب أن تكون مصيباً.

إن رسالات «أنت» فعالة على مستويي الوعي واللاوعي. فأنا من صميم عملي عليَّ أن أطلب إلى الأطفال أن يصفوا أنفسهم، وكانوا يقولون أشياء كهذه: «أنا طفل سيئ»، «أنا مزعج».

وبرغم أن آخرين سوف يظهرون أدلة على ارتباكهم وتشوشهم - «يقول أبي وأمي إنهما يحبانني، لكني لا أعتقد ذلك». فهم يسمعون في أثناء وعيهم هذه الكلمات، لكنهم في لا وعيهم يسمعون (أو يرون) أو يشمون المشاعر التي تختبئ خلف الكلمات.

إن الأمر كله يتلخص في الطريقة التي نقول بها الكلمات. فنحن باستطاعتنا أن نختار هذا القول لأطفالنا: «أنا غاضب منك وأريدك أن ترتب ألعابك الآن!» دون أن تخشى أية آثار لحديثك على المدى الطويل. أما إذا قلت: «أنت أيها المزعج الكسول، لماذا دائماً لا تعمل ما يُطلب إليك؟» وكررت هذه الرسالة كلما حدث نزاع أو خلاف، عندئذ لن تكون النتيجة مفاجئة لأحد.

لا تتظاهر أنك سعيد أو حنون ومحب عندما تشعر أنك لست كذلك - لأن ذلك مربك للأطفال وقد يصيبهم بالالتباس والتشوش. يجب أن تكون مشاعرنا صادقة وبعيدة في الوقت نفسه عن قمع الأطفال وإذلالهم. حيث إن باستطاعة الطفل أن يتقبل «أنا حقاً متعب اليوم»، أو «أنا الآن غاضب جداً...» ولا سيما إذا تماشى هذا مع ما يلمسونه بالفعل. وهذا يجعلهم يدركون أنك أنت بشر أيضاً، وهو شيء جيد.



رسالات «أنت» وطلبة الجامعة:

تحدثت ذات مرة في أحد لقاءات الجامعة، وسألت الحاضرين أن يتذكروا رسالات «أنت» التي سمعوها عندما كانوا أطفالاً. وقد كتبت على اللوح الأسود ما ذكروه، فكانت هذه القائمة:

- أنت كسول بليد وغبي.
- أنت مجرد فتاة مزعجة.
- أنت صغير جدا لتفهم ذلك.
- أنت أناني مغفل.
- أنت حشرة ضارة قذرة.
- متهور لا تراعي مشاعر الآخرين.
- دائماً متأخر وجشع.
- سيئ الطبع متبلد الذهن ومزعج.
- عديم الحيوية، مخبول
- تصيب أمك بالمرض.
- غير ناضج بشع.
- تماماً مثل والدك.

..... وعلى هذا المنوال.

لقد وردت الأمثلة في البداية على دفعات صغيرة، عندما كانت ذاكرة الناس في طور التنبه، لكن اللوح امتلأ في النهاية وأصبحت القاعة في حالة من الهياج والمرح الصاخب. لقد عم القاعة الكبيرة إحساس بالارتياح والتنفيس، عندما ذكر الناس بصوت مرتفع الكلمات التي سببت لهم الألم منذ زمن طويل.

قليل جداً من الناس شعروا أن والديهم تعمدا تحطيمهم أو كانا حاقدين وكل ما في الأمر أن تربية الأطفال وتصحيح أخطائهم كانت في ذلك الوقت تتم بتلك الطريقة. «أخبرهم أنهم سيئون فيجعلهم ذلك جيدين!» تلك كانت عصور عدم فقه التربية بالنسبة لتنشئة الأطفال.

السماع والشفاء... هذه القصة روتها إحدى المعلمات، الدكتورة فرجينيا ساتير

أُجريت لطفلة عملية استئصال اللوزتين، وعندما عادت من غرفة العمليات إلى جناحها كان النزيف لايزال مستمراً دون توقف. انضمت الدكتورة ساتير إلى الهيئة الطبية المعنية بفحص الجروح النازفة في حلق الطفلة.

فجأة سألت الدكتورة ساتير عما حدث في أثناء إجراء العملية.

«كنا قد انتهينا لتونا من إجراء عملية سرطان في حلق سيدة عجوز».

- «عمَّ كنتم تتحدثون؟»
- **«عن تلك العملية، وكيف أنه ليس أمام صاحبتها فرصة كبيرة للنجاة. كان هناك تلف كثير». عمل عقل الدكتورة ساتير بسرعة. رأت الطفلة الخاضعة لعملية روتينية بسيطة، وهي تحت البنج العمومي، والأطباء يتحدثون عن المريضة السابقة: «ليس أمامها فرصة كبيرة للنجاح»، «في حالة سيئة تماماً».**

طلبت أن تعاد الطفلة بسرعة إلى غرفة العمليات. وأرشدت الأطباء إلى ما ينبغي قوله:

- «هذه الطفلة تبدو بصحة جيدة، وليست مثل العجوز التي أجرينا لها العملية السابقة». «هذه الطفلة لديها حلق سليم». «سوف تتعافى في لحظات وتعود لتلعب مع صديقاتها!».

توقف النزف، وانتهى مفعول التخدير، وعادت الطفلة في اليوم التالي إلى منزلها.



وننوه هنا أن قدرة الله عز وجل سابقة ورحمته وسعت كل شيء ويخبر الأطباء أن الطفل كوّنه الله عز وجل بجسم قابل للعلاج السريع.

ومن أجل هذا، قد يحيا أطفالنا في وضع تكون فيه رسالاتنا اليومية إليهم غامضة إلى حد ما وغير مباشرة: «لا تفعل ذلك الآن يا حبيبي، هيّا»، «هو ذا ولد صالح».

كل من هاتين الرسالتين الإيجابية والسلبية أتت عرضاً وليس لها تأثير كبير.

بعدئذ، في يوم ما، عندما تحمّل الحياة الأم أم الأب أكثر مما يطيق كل منهما يحدث الانفجار الكبير: «أنت يا مزعج، ليتك تسكت»، حيث يتم تثبيت ذلك مصحوباً بهياج مفاجئ عن قرب وبجهارة صوت لم تسمع من قبل مع شعور بحالة من عدم ضبط النفس والارتجاف لا يمكن نسيانها. هذه الرسالة برغم أنها غير صحيحة، فإنه لا مفر منها: هذا في الحقيقة ما يعتقده أبي أو أمي عني!

إن كلمات الأب الغاضب في مثل هذه الأوقات قد تكون شديدة بشكل واضح:

- «أتمنى لو أنك لم تولد».
- «أنت غبي، طفل غبي».
- «إنك تقتلني، أتسمع؟».
- «أود أن أخنقك!».

الغضب على الأطفال أو بسببهم ليس أمراً فطرياً سيئاً في الغالب ، وقد يكون مشروعا الغضب في الدين أو التربية التوجيهية، والأطفال بحاجة لأن يتعاملوا بطريقة آمنة، إن المرء يمكن أن يغضب وأن يفرغ توتره ويكون مسموعاً ومطاعاً إن نوبة الغضب تستمر ٢٠ ثانية وتكون في معظمها صراخاً. والمشكلة تبرز عندما تكون الرسالة الإيجابية (مثل: «أنت رائع»، «نحن نحبك»، «سوف نعتني بك») غير موثوقة أو ليست بالقوة نفسها. ورغم أننا نعرف هذه الأمور، إلا أننا في الغالب لا نعمل بموجبها.

كل طفل تقريباً محبوب، غير أن أطفالاً كثيرين لا يعرفون هذه الحقيقة. بل ويتوفى العديد من الراشدين وهم مازالوا يعتقدون أنهم كانوا مصدر إزعاج وإحباط لوالديهم، ولعل من أهم مفاتيح العلاج في الأمور العائلية لحظة يتم تبديد هذا اللبس وسوء الفهم. وفي الأوقات التي تتزعزع فيها حياة الطفل - عندما ترزق الأسرة بطفل جديد، أو عندما تتحطم رابطة الزواج، أو عندما يحدث فشل في المدرسة أو رسوب، أو عندما لا يجد المراهق المتفائل عملاً يعمله - يصبح من المهم تقديم رسالات إيجابية معززة بوضع اليد على الكتف وبنظرة حانية: مهما حدث أنت عزيز ومهم بالنسبة إلينا. ونحن نعرف انك رائع عظيم.

لقد تكلمنا حتى الآن عن برمجة الأطفال بطريقة غير متعمدة تخاطب عقلهم اللاواعي وتجعلهم عندما يكبرون تعساء. لكن هنالك أيضاً طرائق مباشرة كثيرة!



الكلمات الإيجابية تصنع أطفالاً مقتدرين

ليس المديح أو القمع هما اللذان يحددان مستوى ثقة الطفل بنفسه فحسب. إذ هناك طرائق أخرى مهمة نبرمج بمقتضاها أطفالنا - لا سيما من خلال طريقة إعطائنا للتعليمات والأوامر - عن طريق الاختيار الإيجابي أو السلبي للكلمات.

نحن، الراشدين، نوجه سلوكنا ومشاعرنا بوساطة «المحادثة الذاتية» أي الثرثرة التي تدور داخل رؤوسنا مثل: «ينبغي عدم نسيان تأمين السيارة «آه يا للغرابة، لقد نسيت محفظتي، لقد بدأت أنسى!».

ويدهش علماء النفس من الفروقات بين كيفية محادثة النفس لدى الناس السعداء من جهة والتعساء من جهة أخرى. ومحادثة الذات أمر يتم تعلمه مباشرة من الوالدين أو المعلمين.

ولذلك فمع أطفالك، هناك فرصة كبيرة لتقديم كل أنواع البيانات الإيجابية المفيدة التي يستطيع طفلك تبنيها لتصبح جزءاً مشجعاً ومريحاً من ذاته في الحياة.

يتعلم الأطفال كيف يوجهون وينظمون أنفسهم ذاتياً، من طريقة كلامنا في توجيههم وتنظيمهم، ولذا فمن المجدي أن يتم ذلك بشكل إيجابي. فمثلاً باستطاعتنا أن نقول للطفل: «بالله عليك لا تتنازع اليوم مع أحد في المدرسة!» أو نقول: «أريدك أن تقضي وقتاً ممتعاً في المدرسة، والعب فقط مع الأطفال الذين تحبهم».

دراسة:

تؤكد كلية الطب بكاليفورنيا سنة ١٩٨٦:
أن الإنسان من الميلاد إلى سن ١٨ سنة يتلقى ما بين ٥٠,٠٠٠ إلى ١٥٠,٠٠٠٠ رسالة سلبية مقابل ٦٠٠ رسالة إيجابية!!

رسالة سلبية
من ٥٠,٠٠٠
إلى ١٥٠,٠٠٠

٦٠٠
رسالة إيجابية

د. مصطفى أبو سعد

22 اثنتان وعشرون عبارة من أسوأ ما صدر عن شخص بالغ لطفل



- إنك لن تصلح أبداً لأي شيء.
- لكم أتمنى إن لم أنجبك، أو إننا لم نكن نريدك.
- كيف يمكن أن تكون بهذا الغباء.
- إنك عديم الفائدة.
- لا يمكنني احتمالك.
- إذا لم تصلح من نفسك، فسوف أعهد بك إلى دار رعاية الأطفال.
- إنك لن تصبح طالباً في الجامعة أبداً.
- إنك كاذب.
- إنك لن تصلح لذلك أبداً.
- لماذا لا تصبح مثل أخيك «أو أختك».
- إنك سمين وقبيح.
- إن لك شخصية بشعة لا تتناسب إلا مع إنسان أحمق مثلك.
- ينبغي أن نرى الأطفال لا أن نسمعهم.
- ينبغي أن تكون سعيداً، فهذه هي أفضل فترة في حياتك.
- لولاك ما كنت أنا ووالدتك سعينا للحصول على الطلاق.
- لقد كنا دائماً نحب زوجة والدك الأولى أكثر من والدتك، وطالما تمنينا أنه لم يتنزوج والدتك أبداً.
- إذا فعلت ذلك، فأنت لست ابني.
- افعل ما أقول لك وليس ما أفعله.
- لماذا تكون أنت ولدي من بين جميع الناس.
- إنك أقصر طفل في الفصل لذلك فأنت آخر من يسلم أوراقه.
- آسف إنك لم تلعب معنا؛ لكننا كنا نريد الفوز بالمبارة.
- أحبك، لكن..

سواء كانت عباراتنا القاسية صدرت في لحظة انفعال أو غضب، فإنها تضرب جذورها في قلب الطفل وتعيش معه مدى الحياة، علينا إذن أن نفكر قبل أن نتحدث.



30 أفضل ثلاثين عبارة صدرت عن شخص بالغ لطفل

- أحبك.
- كيف حالك.
- إنك إنسان طيب.
- يمكنك أن تفعل أي شيء تختاره.
- إنك شديد الذكاء.
- إنني سعيد أن الله رزقني بك.
- إنك متميز جداً.
- عندما تعقد العزم على أن تفعل أي شيء، عليك أن تلتزم بذلك دائماً.
- إنك رقم واحد.
- خالص تهنئتي، إنك تستحق ذلك فعلاً.
- يمكنك الذهاب فلن أشعر بالقلق عليك.
- إنك جميل.
- إنك تضيف الكثير لهذه الأسرة.
- إنك ممتاز فعلاً في...
- إنني أحبك كما أنت.
- ما شعورك نحو هذا الأمر؟ أو مارأيك؟
- إنني أكن لك كل التقدير والاحترام.
- إنك أكثر تحملاً للمسؤولية من كثير من الكبار الذين أعرفهم.
- إنك سوف تتمكن من تحقيق كل أحلامك بفضل شخصيتك الرائعة.
- لقد قمت بعمل رائع! إنني فخور بك.
- إنني سعيد لأنه يمكن الاعتماد عليك.
- أنا ووالدتك نحبك منذ لحظة خروجك للحياة، وحبنا لك لن يتوقف أبداً.
- إن أكتافك تحمل رأساً عظيماً ومفكراً.
- إنك تمتلك مواهب لا حد لها.
- إنني أومن بك.
- إن صحبتك ممتعة.
- إنني معجب بك حقاً.
- إن عملك الشاق قد أتى بثماره.
- إنني أقدرك كل التقدير.
- إنني محظوظ لمعرفتك.



إن التقدير الصادق لا يأتي وفقاً لجدول أو تخطيط مسبق وبدون أي محاولة لتغيير سلوك الطفل أو التحكم فيه، إن ملحوظات الكبار المقربين من الطفل تصبح جزءاً من نظام عقيدة الطفل وإيمانه وإدراكه لذاته، وهي بالفعل قادرة على التأثير في الطريقة التي ينمو بها.

8 «أحبك» ثمانية أشياء ينبغي تذكرها بشأن عبارة

1. إن أهم شيء هو أن تتذكر أن تقولها لطفلك! وتقولها على نحو متكرر! (فلا يحدث مثلاً أن تقول: لقد قلت لك إنني أحبك عام ١٩٩٤م، فهذا ليس مثل الذهاب لطبيب الأسنان مرتين كل عام!).

2. تذكر أن قول «أحبك» يختلف كثيراً عن الشعور بالحب أو الإقدام على أفعال تعبر عن الخبر (مثل التكفل بطفلك، وشراء حاجاته وغسيل ملابسه). فالأطفال يحتاجون إلى الشعور بالحب بطرق مختلفة، بما في ذلك أن يقال لهم إنهم موضع الحب والاهتمام.

3. لا تتوقع من طفلك أن يرد عليك قائلاً «وأنا أحبك أيضا». فعليك أن تخبره بحبك بدافع رغبتك في ذلك ولأن هذه هي مشاعرك نحوه.

4. تجنب أن تقوم بالربط بين قول «أحبك» وشيء قام طفلك بفعله، «أحبك عندما ...». تذكر دائماً أن «أحبك» عبارة مفيدة كاملة الأركان وعليك أن تجعلها غير متعلقة بقيد أو شرط.

5. لو وجدت أنه من الصعب عليك قول «أحبك» اكتبها على ورقة وضعها بجانب وسادة طفلك. (ذكرت إحدى الأمهات أنها تمرنت على قول أحبك إلى حيوان أليف أولاً قبل أن تجد لديها الشجاعة لقولها لأطفالها!).

6. إن اتباع عبارة «أحبك» بكلمة «لكن» يجعلها محيرة وتوحي بالتحايل. لا تستخدم عبارة «أحبك» لتهدئة المناخ قبل عرض مشكلة تحتاج للمواجهة. عليك فقط أن تطلب السلوك الذي تريده أو تعبر عن السلوك الذي لا ترغبه.

7. إن عبارة «أحبك» شخصية وخاصة جداً، ومن شأن إعلانها إلى طفلك أمام أصدقائه أن يثير حرج الحاضرين، خاصة في مراحل عمرية معينة، (وهذه حقيقة نسبية).

8. انظر في المرآة وقل «أحبك» لنفسك (دون «لكن»). عليك أن تقولها بصوت مرتفع واستمر في ذلك حتى تستطيع أن تقولها دون ضحك أو خجل عندما تشعر أنك تعنيها فعلاً.



إن أفضل نصيحة أتوجه بها إلى الآباء هي ألا تفوتهم فرصة يخبرون فيها أطفالهم أنهم يحبونهم. عليهم أن يحرصوا على ملامستهم والتربيت عليهم واحتضانهم في كل وقت، وألا يفترقوا عنهم أبداً إلا على عبارة «أحبك».



الفصل الخامس

أسئلة الآباء

1 أبي دوما خارج البيت!

سؤال

أنا استشارية واختصاصية نفسية، وكثيراً ما تواجهني أسئلة الأمهات عن أزواج غائبين عن الأسرة وعن توجيه الأبناء؟ إلى أي حدّ يؤثر هذا الغياب على تربية الأبناء؟ وكيف يمكن للأم تعويض هذا الغياب؟

تهاني - الكويت

الجواب

إن احتمال تهميش الدور الوالدي يصدر دوماً من تواصل سلبي، ولذلك ينبغي رفع مستوى التواصل وجودته من خلال وسائل وأساليب إبداعية متجددة ومتنوعة في مهارة التعامل مع الأبناء.

لا شك أن العائلة الممتدة والواسعة حاولت التقليل من آثار غياب أحد الوالدين بشكل مستمر أو مؤقت... لأن الطفل - غالباً - كان يجد الصور الوالدية جاهزة لديه من خلال الجد والأعمام... الذين كان يشكل حضورهم بجانب الطفل نقطاً إيجابية تساعده في مراحل نموه ونمو شخصيته.

حالياً - وفي غياب هذا النوع من الأسر - وظهور الأسرة النووية (الوالدين + الأبناء) الوضع مختلف تماماً بالنسبة للأطفال مع غياب الوالد سواء بشكل مستمر أو وجوده يومياً خارج البيت والعودة متأخراً... والشيء الأول الذي يعد معاناة ونقصاً هو غياب الوالد (الغياب الفيزيائي أولاً).

أهمية حضور الوالد

لا أحد يجادل أن رؤية الإبن لأبيه من الأهمية بمكان لأنه يعطيه معلومات وقيماً ومعتقدات عن دور الأب داخل الأسرة وبالتالي يمنحه فرصة لاكتساب وتعلم مهارات للتواصل مع الأب والتدرب على أدواره المستقبلية.

- **ما الذي يحدث مع غياب الأب؟ إلى أي مدى يؤثر غياب الوالد في أدوار باقي أفراد الأسرة؟**
- **هل غياب الأب يؤدي إلى نقل أدوار تربوية كاملة للأم التي يتم توكيلها لأدوار جديدة في داخل الأسرة من مثل:**

  - أدوار تربوية.
  - أدوار إدارية (شراء احتياجات الأطفال - متابعة قضايا البيت..).

بينما ينبغي للأب أن يساهم في هذه الأدوار بحصته صغرت أم كبرت... ولكن مع غياب الأب تلقى كل هذه المسؤوليات على عاتق الأم...



الأم حاضرة بقوة!!

- في ظل حضور قوي ودائم للأم، يرتبط الابن بشكل كبير بالأم ويبني على هذا الارتباط آفاقاً تساهم في بناء وتحديد معالم شخصيته المستقبلية لأن أكثر وقته يقضيه بجانبها يلاحظ سلوكها ويسمع توجيهاتها وتصله مشاعرها وأحاسيسها.
- ومن خلال الأم يقوم الطفل بخلق نوع من التوازن العاطفي - المشاعري وإليها يتوجه بطلباته لإشباع حاجاته النفسية (المحبة - الطمأنينة - الاعتبار - المدح - القبول - التأديب - الإيمان والقيم...).

- ويمكننا أن نتصور إلى أي حد يمكن للأم أن تؤدي كل هذه الأدوار المادية والتربوية والنفسية والاجتماعية.. وكم من الطاقة تحتاج الأم لتكون إيجابية وهي تؤدي هذه المهمات المتعددة المتنوعة.. مهمات بحاجة للتحكم في الذات وضبط النفس وطاقة نفسية جسمية وعاطفية وروحية.... لتحسن التعامل إيجابياً مع أبنائها...
- الذي يحدث أنه في غياب الأب، تنشأ علاقة متميزة وقوية بين الأم وابنها... علاقة ستؤثر بشكل كبير في تشكيل شخصية الطفل المستقبلية.
- هذا الارتباط القوي (الأم - الابن) يؤثر بالتالي على علاقة الابن بأبيه وينشئ صورة ذهنية لشخصية الأب لدى الطفل ولا يمكن الحديث عن صورة سلبية للأب أبداً وإنما:

- تعد الأم بديلاً عن أدوار الأب وتقوي الجوانب الذاتية لديها بما يؤهلها لدور أكبر ومتميز في توجيه الأبناء .
- تمنح الابن استقراراً نفسياً ثابتاً ومتميزاً لأن توازنه النفسي يعتمد كليةً على الأم بما يبعده عن التعرض لصدمات نفسية نتيجة تعرضه المفاجئ بين الفينة والأخرى لغياب الأب.
- يوحّد صيغة التلقي النفسي والاجتماعي والتربوي بما لا يجعله ضحية تذبذب الأساليب التربوية المختلفة عادة بين الأب والأم لدرجة التناقض في القيم..



ما الحلول الممكنة؟

ما الدور الذي يمكن للأب القيام به أثناء وجوده بالبيت مهما قل هذا الوجود؟

- إن اختراق الأب للعلاقة المتينة بين الأم وابنها يصبح فعلاً مهمة صعبة لأن وجوده ضمن البرنامج اليومي للأسرة ليس رئيساً ولا أساسياً ولا يؤثر غيابه في هذا البرنامج.. ولذلك سيكون الدور الأساسي للأب أثناء وجوده داخل الأسرة هو طرح القوانين والتي ينبغي احترامها داخل الأسرة وطرح نفسه سلطة ضابطة موجهة مصححة لمسيرة الأسرة.. وهذا أول دور مهم للأب الغائب..

توجيه الأسرة وتصحيح مسيرة الحياة الأسرية وطرح القوانين التي ينبغي احترامها والمبادئ والقيم التي ينبغي الالتزام بها داخل الأسرة.



هذه الصورة التي ينبغي للأم أن تدافع عنها وتحميها وسط العائلة لتبقى شخصية الأب حاضرة موجهة سواء كان غائباً أم حاضراً مع أهمية الحذر من تسرب مفهوم «كنا في غاية الراحة بغيابك» ولا تسمح لهذا داخل الأسرة ولو كان مزاحاً وضحكاً.

بل تساهم ما استطاعت بتكوين هذه الصورة عن الأب، صورة السلطة الضابطة الموجهة التي تمنح الاستقرار للأسرة من خلال القوانين والقيم والمعتقدات.

وفي كل الحالات وجود الأب أساسي ومهم مهما كانت طبيعة انشغالاته.. فهو حاضر ويمكنه التواجد بقوانينه ومتابعته المستمرة عن سير الحياة داخل الأسرة مهما ابتعد جسمياً عن أسرته.. ومهم جداً للأسرة أن تعد الأب - مهما غاب - حاضرا من خلال عطائه وشخصيته الاعتبارية... إن مجرد الحديث الهاتفي مع الطفل لدقائق معدودة تساهم في بقاء صورة الأب حاضرة... وكتابة رسائل لأبنائه تسلمها الأم لهم أثناء غيابه كلها أشكال إيجابية بديلة لغياب الوالد... إن هذه السلوكيات البسيطة من شأنها تثبيت صورة إيجابية للأب الغائب وتأكيد حضوره داخل الأسرة مهما غاب جسدياً.

أبـــي رائـــــع !!

- يمكن للأم أن تساهم في صنع صورة رائعة متميزة للأب تجعله حاضراً في حياة أبنائه... منطلقة من سبب غيابه وجعل هذا السبب - نقطة إيجابية في حياة أبنائه...
- من مثل: أبي يخدم بلده ووطنه لأنه دبلوماسي دائم السفر..
- أبي يدافع عن أرضنا لأنه جندي على الحدود...
- أبي رجل أعمال متميز يطوف العالم.
- أبي يجد ويتعب ليوفر لنا مستوى معيشياً أفضل..
- أبي داعية إلى الله وقته يكرسه للخير وهداية الناس...

ما قيمة الهدية؟

سؤال مهم ينبغي للمربي طرحه وتأكيده وهو ما قيمة الهدية التربوية؟

غالبا تأتي الهدية مكافأة على سلوك إيجابي من مثل تفوق دراسي أو تفوق في عمل ما مثل حفظ أجزاء من القرآن وغيره... ويكون هذا الموقف التربوي اتفاق حدث بين الوالدين وابنهما على شكل وعود للطفل ينبغي أن يلتزم بها الوالدان تشجيعا له ومكافأة على سلوكه الإيجابي..

الهدية فرصة مساعدة لأبنائنا للتغيير وقبول التوجيه من الوالدين..



إن أفضل لحظة للهدية هي تلك المفاجأة!! للابن الذي يتلقى هدية بلا موعد ولا وعد ولا سلوك إيجابي ينتظر مكافأة عليه.. وهذه أفضل لحظات الهدية لأنها تعبر عن قوة المشاعر والود الرابط بينهما..لذلك هدية المفاجأة تعد أقوى تربويا وتعبيرا على الجانب العاطفي المشاعري بين الوالدين وأبنائهما..وتشعر الطفل المتلقي بأهميته وقيمته الذاتية.

إن عنصر المفاجأة في الهدية تشعر أبناءنا بما نقوم به من أجلهم وتطمئنهم لحبنا وتمنحهم الطمأنينة وتمنحنا نحن أيضا مجالا أوسع للإبداع والتفنن في المهارات الوالدية.. كما يمكننا استغلال هذه اللحظات تربويا وتوجيهيا..

باختصار

التركيز في اختيار الهدية ينبغي أن يراعى:

١- ملاءمته لمرحلة النمو التي يمر بها الطفل وقدراته ومواهبه وميوله.

٢- منمية لجوانب شخصية الطفل الحركية والجسمية والذهنية والعاطفية..

٣- تربوية هادفة.

٤- تساهم الهدية في تنمية اجتماعيته لا فصله عن الناس.

٥- تكون مرفهة عن الطفل.



الرسول ﷺ يحث على الهدية والرحمة (تهادوا تحابوا):

التشجيع بالهدية من وسائل تقوية الصلة بين الآباء والأبناء لقوله ﷺ : «تهادوا تحابوا» وكان عليه الصلاة والسلام يمسح رؤوس الصبيان ويقبِّلهم، جاء في الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها قالت: قبَّل رسول الله ﷺ الحسن والحسين ابني علي، وعنده الأقرع بن حابس التميميّ، فقال الأقرع: إن لي عشرة من الولد ما قبَّلت منهم أحدًا قط، فنظر إليه رسول الله -عليه الصلاة والسلام- ثم قال: «من لا يرحم لا يُرحم».

وكان عليه الصلاة والسلام يباسط الأطفال فقد روى الطبراني عن جابر قال: دخلت على النبي -ﷺ- وهو يمشي على أربعة، وعلى ظهره الحسن والحسين، وهو يقول: نعم الجمل جملكما ونعم العيلان أنتما.

3 أبناؤنا في المهجر .. والقرآن الكريم

سؤال

لقد ذكرت في مجلة «الفرقان» العدد رقم «٤١١» للسنة الحادية عشرة تحت عنوان «المسجد ورسالته التربوية» الحلقة «٣٢» عن مكانة المسجد في تنشئة الأجيال وأثرها على شخصية الإنسان المسلم، فبارك الله فيك على هذه اللفتة القيمة، وكم نحتاج هذا في بلاد الغرب، حيث يقضي أولادنا معظم وقتهم في المدارس الحكومية.

فهنا تبرز أهمية ارتباط أولادنا بحلقات تحفيظ القرآن الكريم في المراكز الإسلامية المتاحة هنا على سبيل المثال في بريطانيا، ولكنني لاحظت أن بعض الإخوة المشرفين على تحفيظ القرآن يستعمل الضرب وأحياناً الضرب بقسوة، أو العقوبة الجماعية، حتى أنك لترى الطفل يبكي بين يديه ويتوسل له، ولكن دون فائدة والأطفال الآخرون يجلسون مرعوبين وكأن على رؤوسهم الطير، والعصى التي يستخدمها الأخ تكاد بطولها تصل إلى كل أنحاء الغرفة التي يدرس بها، ومن الغريب أن بعض الآباء راضين عن ذلك، لأنهم يرون أن الأطفال يحفظون أكثر عند الأخ الذي يستخدم الضرب مقارنة بالذي لا يستخدم العصا، فالغاية تبرر الوسيلة.

لذلك تجد بعض الأطفال يبكون قبل دخول المركز خوفاً من المعلم، ولكنهم يجبرون على ذلك وفي المقابل ترى الطفل مسروراً بذهابه إلى مدارس أهل الكتاب.

الحجة عندهم في الضرب هو ما ألفوه من الكتاب قديماً، حيث كان الشيخ يستعمل الضرب كنوع من العقوبة.

فالسؤال هنا ماتأثير هذه الطريقة في التعليم على الأطفال من النواحي الآتية؟

١ - التأثير النفسي على الطفل وربط تحفيظ القرآن بالضرب، وارتباط ذهابه إلى المدرسة النصرانية باللعب والمرح.

٢ - التأثير على شخصية الطفل وتعامله مع المجتمع لحيرته بين نقيضين.

٣ - التأثير على شخصيته عندما يصبح شاباً في المجتمع الغربي، ألا يؤثر ذلك سلباً على أطفالنا؟
أرجو إن أمكن الإجابة عن ذلك في عددكم القادم حتى تكون الفائدة عامة وجزاكم الله كل خير.

أبو أنس - بريطانيا - مانشستر

الجواب



إلى الأخ الفاضل/ أبو أنس – حفظه الله-

لقد سرني اهتمامك بموضوع تربية أطفال المسلمين بالغرب، والحرص على المنهج السليم في تحقيق غايات التربية الإسلامية.. كما سرني حسك التربوي الواعي بقضايا التحديات التي تواجه أبناءنا من خلال الأساليب التربوية المتبعة في المدارس غير الإسلامية.. وفي الوقت نفسه آلمني وضع المدارس القرآنية التي تنفر الأطفال وترهبهم بدلاً من أن تحبب إليهم كتاب الله والارتباط بالمسجد وحلقات تحفيظ القرآن الكريم.

إن أي عمل إسلامي بالغرب لا يهتم بتربية النشء المسلم وربطهم بكتاب الله عز وجل وسنة نبيه – صلى الله عليه وسلم – يعتبر عملاً قاصراً ومخلاً بأهداف إقامته.. وأي مركز لا يحتوي على مدرسة إسلامية للأطفال ولو بشكل بسيط أو باستغلال قاعات الصلاة في غير أوقات الصلاة لتربية الأطفال وتعليمهم.. يعتبر في الحقيقة مركزاً غير جدير بشرف الدعوة إلى الله في بلاد الغرب.. ويكفي الاطلاع على أحوال الجالية المسلمة بأوروبا الغربية والتي تكثر فيها المراكز الإسلامية وتقل فيها المدارس القرآنية، كيف انقلب أبناء المسلمين إلى منحرفين ومجرمين وتنكروا للإسلام وللآباء؟ بل ومنهم من أوصل أباه للقضاء بدعوى مصادرة حرية الابن..

وسأحاول الإشارة إلى بعض الملاحظات حول موضوع استخدام الضرب في بعض المدارس القرآنية القائمة ببريطانيا... وبالله التوفيق.

الملاحظات حول موضوع استخدام الضرب

١ - لا ينبغي إغفال حقيقة أساسية وهي أن الطفل بتلك الديار منتظم في المدارس الغربية - في الغالب - طيلة أيام الأسبوع.. وارتباطه بالمدارس القرآنية هو في نهاية الأسبوع وتحديداً في أوقات راحة الطفل ووقته الخاص.. وهذه حقيقة تترتب عليها قضايا كثيرة ومهمة.

٢ - ينبغي - إذا كان الأمر كذلك - أن نجعل من لحظات زيارة الطفل للمسجد والمدرسة الإسلامية لحظات محببة لدى الطفل من خلال تشجيعه وترغيبه والثناء عليه ومكافأته... ورفع معنوياته وتشويقه للبرامج التعليمية باللغة العربية..

٣ - توفير الصحبة الصالحة من أبناء المسلمين، وبناء علاقات صداقة فيما بينهم تعتبر حاجة نفسية وضرورة تربوية، حتى لا يلجأ الطفل المسلم للارتباط بغير المسلمين فيتأثر بسلوكياتهم وأخلاقهم...

٤ - تنظيم برامج ترفيهية أسبوعية على هامش الحلقات التعليمية؛ كالرحلات وزيارات بعض الحدائق والمنشآت الطبيعية وتنظيم المسابقات الرياضية والثقافية تعتبر أساليب ناجحة لربط الطفل المسلم بالمسجد أو المركز الإسلامي.

٥ - استخدام العصى في هذه الأحوال يعتبر جريمة في حق أبناء الجالية المسلمة بالغرب، لاسيما من قبل المحفظين والمراقبين وذلك للآثار السلبية على شخصية الطفل ومنها:

أ - ربط حفظ القرآن بالعقاب والعصى، وفي ذلك زرع لكراهية القرآن في نفوس الأطفال ..

ب - استعمال العصى في المسجد مقابل الأساليب التشويقية المتبعة في المدارس الغربية يجعل الطفل يميل ولاء ومحبة وعاطفة للمدرس الغربي غير المسلم، ويكره المعلم المسلم.. وفي ذلك بلاء عظيم لمستقبل الطفل وأخلاقه وفكره وعقيدته..

جـ - مقارنة الطفل بين الأسلوبين المتبعين في المدارس الغربية والإسلامية يجعل ميله للأولى ويغلب نوع التربية التي يتلقاها منها على حساب تربية المسجد.

7 خطوات لربط الأولاد بكتاب الله

1 الإقناع والحب

ليقبل الطفل على حفظ كتاب الله بإخلاص لابد أن يقتنع به ويحبه ويتم ذلك عن طريق الحديث المستمر مع الأطفال عن كتاب الله وأهمية حفظه ومقدار الثواب الذي يناله حافظه وقارئه... وقبل هذا أن يكون الأب والأم والمربي قدوة لأولادهم فيرونهم ممسكين لكتاب الله ويحفظ منه ويجلسهم بجانبه ويقرأ لهم...

2 الشرح والتفسير

الاهتمام بشرح المعاني خلال تلاوة الآيات تفتح العقول والقلوب وتربط الفكر بكتاب الله.. والفهم يساعد على الحفظ وتخزين المعلومات.

3 تخصيص مصحف لكل طفل

4 استعمال الأشرطة المسموعة، لاسيما تلك الخاصة بتعليم الصغار

5 بث روح التنافس

فربط الطفل بحلقات تحفيظ القرآن ينجح كلما زرعنا في نفسه روح التنافس مع غيره على الحفظ.

6 التركيز على قصار السور

لاسيما السور المعالجة لقضايا العقيدة لنربط حفظهم بتعليمهم أمور العقيدة السليمة على منهج سلفنا الصالح.

7 المكافأة والإثابة: فهي عملية تحبب القرآن للطفل وتزيد ارتباطه به.

4 أبنائي بين زوج متدين وأهل متحررين !!

سـؤال

مشكل يؤرقني كثيرا وهو خوفي على أخلاق أبنائي فزوجي متدين ولله الحمد لكن أهله متحررون جدا ونحن مضطرين لزيارتهم أسبوعيا.. حيث نعود للبيت وأبنائي قد تعلموا سلوكا وكلمات غير لائقة، وأخاف على مستقبلهم من الانحراف والبعد عن الدين والخلق الإسلامي ، ماذا أفعل جزاكم الله خيرا؟.

أم فهد

الجـواب

بداية أختي نحيي فيك حرصك على دينك وعلى تنشئة أبنائك على الصلاح والتدين، ونشد على يقظة ضميرك وحسك والقلب الحي وهذه سمات إيجابية بارك الله لك فيها وحفظك وأبناءك وأقر عينك بهم..

أما بخصوص عدم التزام أهل زوجك يا أختي فلا نعتقد أنها مشكلة تؤرق؛ أو خطر يداهم أو موضوع يحير..ولذلك أختي نهمس في أذنيك بما يلي:



1 المبرمج الأول لأبنائك أنت

فبرمجة السلوك والقيم والمعتقدات يكون مصدرها الأول والأساس الوالدين، كما يؤكد ذلك رسول الله ﷺ في حديث الفطرة (فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه...) وكما تؤكد ذلك معظم الدراسات الإنسانية..ومن هنا نطمئنك يا أختي أنك باعتبارك أما لو قمت بدورك كاملا واجتهدت بإذن الله فلن يتأثر أبناؤك بأبناء عمتهم... ولو حدث تأثر سلبي فهو عابر ويمكنك من خلال المتابعة والمعاينة المستمرة أن تعيدي المياه إلى مجاريها وتصلحي ما اعوج... وهذا دور المربي الإيجابي..



2 بناء القيم أولا

احرصي يا أختي على بناء القيم لدى أبنائك فهي أساس السلوك السوي وبناء القيم مهارة تربوية سابقة للسلوك وعلى أساسها يتصرف الأبناء ويختارون السلوك.. ويتم بناء القيم على أسس ثابتة من خلال عملية إقناع الأبناء بالسلوك المطلوب وقيمة السلوك نفسه في حياة الإنسان بمعنى أوضح لماذا على الأبناء أن يلتزموا بالسلوك ؟.

3 بناء المعتقدات ثانيا

القيم تجيب على سؤال لماذا ؟ والمعتقدات تبنى على القيم والإيمان والمبادئ التي يؤمن بها الإنسان الصح والخطأ والحق والباطل... من خلال تبيان موقع هذا السلوك في ديننا..

4 بناء المشاعر والأحاسيس

بعد القيم والمعتقدات يصل الأبناء لمرحلة المشاعر والأحاسيس بمعنى أوضح تصلين بأبنائك لمرحلة حب السلوك المطلوب...فيلتزم الأبناء بما تريدين منهم حبا في السلوك واقتناعا بقيمته وشعورا بأهميته في ديننا الحنيف...وهذه الخطوات تمنح أبناءك حصانة تربوية تقيهم خطورة التأثر السلبي وتحميهم من السلوكيات المضادة..

5 جلسات حوار

اجلسي باستمرار مع أبنائك ويمكنك مناقشة السلوكيات غير المقبولة التي ترينها في غيرهم وتشوهين صورتها لديهم ليصل الأبناء لمرحلة التقزز منها وعدم التفكير فيها... مع مراعاة التركيز على السلوك السلبي لا على شخصيات أبناء العمة وبأسلوب الإقناع لا بأسلوب الوعظ والإرغام أو الترهيب... فالأبناء في سن الطفولة يستجيبون أكثر للغة الحوار والإقناع منه للغة الترهيب والتخويف...



6 اصلحي ما استطعت

أهل زوجك أهل لك أنت أيضا بدل تركيزك على حماية أبنائك ابدئي وبهدوء عملية إصلاح ما ترينه يخالف قيمنا وديننا الحنيف بالتي هي أحسن بالحوار والموعظة الخفيفة ولا تيأسي أو تملي فلعل الله يهديهم على يديك ويكون لك الأجر الزائد.. وبذلك تنتقلين من مرحلة الدفاع والحماية إلى مرحلة نشر الخير وتقليص الاعوجاج...

7 صلة الرحم من الإيمان

احرصي على صلة رحمك وأهل زوجك وبصلاحك وخلقك الطيبة تكونين حاملة المسك لهم.. ورجحي الخير من صلة الرحم لك ولهم وبارك الله في عملك الصالح..

8 الدعاء هو العبادة

تضرعي إلى الله بالدعاء وتحري أوقات الاستجابة لعل الله يهديهم بفضل دعائك واستجابة الرحمن..



الأطفال يشاهدونك ويفعلون كما تفعلين، وليس كما تقولين

الأطفال يشاهدونك ويفعلون كما تفعلين، وليس كما تقولين.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تعلقين أول لوحة أرسمها على الثلاجة، ومن فوري أردت أن أرسم لوحة غيرها.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تعدين كعكتي المفضلة، فتعلمت أن الأشياء الصغيرة قد تكون مميزة في الحياة.



عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تصلين، فعلمت أن هناك إلها، وأنه يمكنني دائما أن أناجيه، وتعلمت أن أثق بالله.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تعدين وجبة وتأخذينها لصديق مريض، فتعلمت أنه يجب علينا أن نهتم ببعضنا البعض.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تبذلين من وقتك ومالك لمساعدة من لا يملكون شيئا، فتعلمت أن من يملك شيئا عليه أن يهب لمن لا يملك.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر،شعرت بك وأنت تقبلينني في الليل قبل نومي، وشعرت بالحب والأمان.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تعتنين ببيتنا وبكل من فيه، فتعلمت أنه علينا أن نحرص على ما يوهب لنا.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيت كيف تتحملين مسؤولياتك حتى في أحلك الظروف، فتعلمت أنه يجب أن أكون مسؤولا حين أكبر.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، لمحت الدموع تتساقط من عينيك، فتعلمت أنه أحيانا يحدث ما يجرحنا ،ولكن لا بأس بأن نبكي.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيت أنك رعيتيني، فأردت أن أفعل كل ما بوسعي فعله.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، تعلمت معظم دروس الحياة التي أحتاجها، لأكون شخصا صالحا ومنتجا عندما أكبر.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، نظرت إليك وأرت أن أقول: "أشكرك على كل الأشياء التي رأيتها منك عندما ظننت أنني لم أكن أنظر".


الباب
الثاني
2
سلوكيات مزعجة
ومهارات تعديلها

الأسئلة المهمة في حياتنا اليومية

تطبيقات التربية الإيجابية

سلوكيات مزعجة وخطوات تعديلها



أسئلة كثيرة تحير الآباء والأمهات في وظيفتهم التربوية ...غالبهم يعالجها من خلال ما تراكم لديه من تجارب وخبرات ، وبعضهم يطلق العنان لتجارب جديدة ينقلب خلالها الأطفال إلى فئران تجارب !! وإذا كان الإنسان أعقد مخلوق على وجه الأرض ،متقلب الأطوار ، روح ومادة ، عواطف وأحاسيس ، نمو ومراحل مستمرة ومختلفة .. فكيف يعقل أن نكون أمة لا تسمح للميكانيكي أن يتصرف في مركباتنا دون علم ودراية ونسمح بالمقابل أن نربي أطفالا دون دراسة .؟!

نفتح هذا الملف للتواصل مع المربين من أجل تكوين ثقافة تربوية هادفة ومبنية على أسس علمية .

الفصل الأول

الرفض لدى الأطفال

1 أخي لا يسمع النصيحة ويتشبه بالبنات !!

سؤال

أنا أخت ولدي أخ عمره ١٢ سنة أتى بعد ثلاث بنات ومشكلته أنه لا يحب النصح وحتى أنه لا يخرج مع أبي وأصحابه وتصرفاته تصرفات بنات، لا يحترم أحدا، ويكذب، ولا يصلي ولا فائدة من نصحه حتى أن أبي لا ينصحه ولا يقول له إن هذا صح أو خطأ، وإذا أردنا نصحه قال لنا: اتركوه على راحته.

الجواب

يظهر من كلامك يا أختي حرصك الكبير على أخيك وسلوكه وهذه ميزة نسأل الله أن يثيبك عليها.. أخوك بلا شك في بداية مرحلة نمو مختلفة عن سابقتها فلذلك يتعين عليكم جميعا اختيار التعامل الأفضل والأنسب لتوجيهه ومساعدته..

كونه لا يحب النصح فتلك طبيعة بشرية تكاد تعم.. والنصح يعد من الوسائل غير الناجعة في التوجيه لا سيما لفئة الفتيان. والنفس البشرية تسأم النصح -كما هو الحال بالنسبة لأخيك - الولد الوحيد بعد ثلاث بنات والأنظار مسلطة عليه وعلى سلوكه بشكل كبير.. وكثرة النصح غير مقبولة تربويا.. فقد كان الصحابة يصفون رسول الله ﷺ بأنه كان يتخولهم بالموعظة مخافة السآمة.. ومواعظه ﷺ كانت قصيرة وقليلة.

أخوك (ممكن) حساس !!

كثرة الملاحظات داخل الأسرة والتركيز على سلوك الأخ ووصفه بأوصاف معينة والتعامل معه من خلالها لا شك يؤثر فعلا على أسلوب التعامل معه فملاحظتك - مثلا: أنه يتصرف مثل البنات وكونه أتى بعد ثلاث بنات يجعلكم تركزون بشكل سلبي على سلوكه، وهذا التركيز ينتج عنه أسلوب غير مقبول لديه، وبالتالي انعدام التواصل بينكم وعدم تقبل النصح منكم.. وهذا قد يصيبه بنوع من الحساسية من كلامكم، حساسية قد تتحول إلى عناد ومعارضة.

٧ خطوات علاجية

١- اجتنبي النصح واستبدليه بالحوار العام: ومهم جدا أن تحرصي في بداية الأمر على الحوارات العامة غير المرتبطة به وبسلوكه.. والهدف من هذه الخطوة كسر الحواجز بينكما وتهيئة البيئة النفسية..

٢- اختاري الوقت المناسب للحوار: فلا تبدئيه حوارا أثناء حالة عصبية أو غضب.. اختاري أوقات الهدوء والراحة والحالة النفسية الهادئة والمزاج السليم لأخيك..

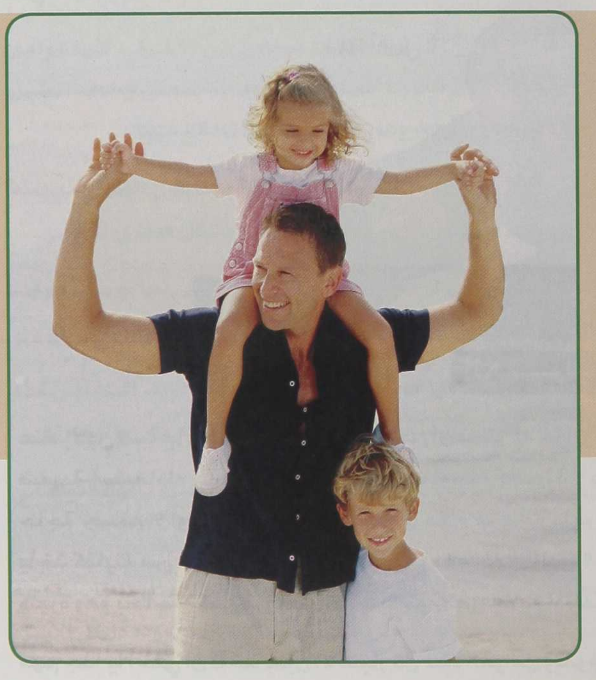
٣- شاركيه بعض الأنشطة: احرصي على أن تشاركيه في بعض الأنشطة أو الهوايات فهذه خطوة قوية لإحداث نوع من التواصل النفسي بينكما.. لتكون فيما بعد المدخل الرئيس لمساعدته على التغيير الإيجابي المطلوب..

٤- احترميه ليتعلم الاحترام: الفتيان عادة يتعلمون الاحترام وأساليب التعامل مع الآخرين من البيئة الأسرية ولذلك أشبعيه احتراما يتعلم منك الاحترام.. وعادة الإنسان يتلقى ما يرسل مثل الصدى.. إضافة إلى هذا علميه كيف يحترم الآخرين بكل هدوء وبالتي هي أحسن بعيدا عن توجيه التهم والتركيز على ذاته..

٥- حدثيه عن قيمة الصلاة: الصلاة عبادة ومنهج حياة قبل أن تكون سلوكا وحركات، ولذلك احرصي على الحديث معه عن أهمية الصلاة وقيمتها في حياة الإنسان عموما.. ثم انتقلي للحديث عن عقيدة المسلم في الصلاة وهذه العملية قد تحتاج لوقت طويل حتى تتم برمجة الصلاة في حياته..

٦- افهمي دافع الكذب: للكذب دوافع ذاتية تختلف من شخص لآخر ولذلك مهم جدا أن تبذلي جهدا لمعرفة أسباب الكذب وبالتالي العمل على معالجة أصل المشكلة بدل التركيز على عرضها وهو الكذب.. قد يكون دافعه إشباع حاجة الاعتبار والشعور بقيمة الذات داخل الأسرة (القوة)..

٧- كلفيه بمسؤوليات: كونه الأخ الأكبر بعد ثلاث بنات فرصة لتحويل هذا الواقع إلى مسؤولية ترفع معنوياته وتشعره بقيمته داخل الأسرة.. ويمكن تكليفه بمرافقة أخواته باعتباره رجلا ومحرما مثلا أو لحمايتهم وكل هذا يوضع بقالب الهدف منه منحه قوة وشعوراً بالمسؤولية..



2 ابني يرفض الاستيقاظ

سؤال

كل صباح أعاني المشكلة نفسها ، ابني يرفض الاستيقاظ .. أحاول بداية تدليعه وتدليك جسمه ثم أنتقل للتهديدات ... وأخيرا أضطر لحمله بالقوة وأخذه للحمام في صراع مستمر ضد الوقت الذي يمر، الغضب الذي يزداد والتأخير الذي يتراكم ... لماذا بعض الأطفال لا تعاني منهم أمهاتهم صباحا؟

ماذا أفعل ؟

الجواب

عناد الابن صباحا ورفضه الاستيقاظ ينبغي أن ننظر له من زوايا متعددة .. بداية ينبغي تحديد هل صعوبة استيقاظه صباحا راجع لأسباب بيولوجية عضوية : بمعنى هل ينام ساعات كافية حسب حاجة جسمه ؟ أو مرهق بسبب كوابيس وأحلام مزعجة يتعرض لها الطفل أثناء نومه...؟ أو أنه يأخذ كفايته من النوم؟ هل يقوم بأنشطة مرهقة خلال اليوم؟ هل يرافق أمه وأسرته لأنشطة يومية كثيرة وهو بحاجة لتعويض هذا التعب بالنوم؟ هل يتابع التلفزيون كثيرا قبل النوم ؟

مهم جدا يا أختي أن نأخذ بعين الاعتبار كل هذه العوامل ونقوم بتحليلها لأنه في أحيان كثيرة عامل واحد بسيط يكون وراء المشكلة والتعامل معه بإيجابية يحل المشكلة...

أسباب أخرى

لو أننا تابعنا كل هذه العوامل الجسمية وتبين أن رفض ابنك الاستيقاظ صباحا لا يرتبط بأي عامل جسدي قد يكون رفضه مرتبطا برفض المدرسة أصلا .. قد يكون معاناة لديه بسبب حرمانه من أجواء الأسرة التي تعود عليها ويشعر بالدفء من خلالها وبسبب عدم قدرته على التكيف مع أجواء المدرسة والانخراط النفسي فيها..

ولذلك ينبغي التأكد، هل ابنك يرفض الاستيقاظ نتيجة رغبته في عدم الابتعاد عن بيته وبقائه بجانبك ؟

الأطفال أحيانا بسبب بعض المتغيرات الطارئة بالبيت من مثل صراعات أسرية أو اختلاف داخلي ، انتقال من بيت لآخر ، ولادة أخ جديد ، مرض فرد من الأسرة ، فقدان شخص من الأسرة .. كلها عوامل قد تجعل الطفل يخاف من الابتعاد عن البيت لئلا تحدث أشياء وهو بعيد ... بمعنى يخاف الطفل أحيانا أن تحدث تغييرات غير إيجابية بالأسرة في غيابه وهو لا يستطيع التحكم فيها ..

وقد يكون رفض الطفل أيضا بسبب أسلوب الأم في تربية ابنها كأن تكون سياسة تدليل الطفل مهيمنة أو تؤخر الطفل في عملية الاعتماد على نفسه والتي تبدأ في السنة الثانية بشكل فطري تلقائي.

وعموما لا يمكن إهمال أن يكون هناك سبب رئيسي لرفض استيقاظ الطفل صباحا بسبب موقف سلبي من المدرسة .. ورفضه يأتي بمثابة موقف ذاتي من المدرسة واحتجاج على ذلك.

أو يكون بسبب شعوره أن المدرسة توليه اهتماما أفضل من أسرته ويشعر أن أمه تريد التخلص منه بأخذه للمدرسة فيأتي هذا الرفض احتجاجا على سياسة ركن الطفل بالمدرسة وإهمال والديه له ..

إذن قد يكون الرفض بسبب موقف من مدرس أو موقف من والديه بسبب عدم شعوره بالطمأنينة من أسلوب أحدهم.

من الأسباب التي لا يمكن إهمالها أيضا عدم قبول الطفل أسلوب الاتصال والتواصل داخل المدرسة بسبب تجمعات التلاميذ والعلاقات التي تجمع بعضهم ببعض بشكل مختلف عما تعوده داخل الأسرة وبين الأقارب.

خطوات علاجية

ما الخطوات الصحيحة لمعالجة رفض ابنك الاستيقاظ صباحا؟

الأسباب باختصار التي يمكن أن تكون وراء هذا السلوك هي :

- رغبته في البقاء قريبا من أمه.
- وسيلة للتعامل مع متغيرات أسرية أو صراع داخلي بالأسرة.
- أسباب جسدية مرتبطة بنشاط ابنك اليومي.
- اضطرابات نوم يعاني منها ابنك.
- موقف سلبي من الجو المدرسي عموما.

عمّقي فهمك للأسباب

- **الخطوة الأولى حاولي دراسة ومتابعة هذه الأسباب لتعرفي بالتحديد السبب الرئيس في سلوك ابنك السلبي ..لمساعدته على تجاوز هذه الصعوبات**
- خذي بالاعتبار أيضا أن المدرسة ربما تكون غير مناسبة لابنك ..
- **تأكدي أن الأسرة لا تشكل مشكلة لابنك بسبب صراعات داخلية أو أساليب تربية ابنك ..**
- لا تجعلي المدرسة مجالا للإغراء أو التهديد كأن تقولي لابنك: (لو ذهبت للمدرسة أشتري لك دراجة أو أضاعف لك مصروفك أو أتركك تلعب وقتا أكثر ...) أو (إذا لم تذهب للمدرسة سأحرمك من ألعابك وأحرمك من مصروفك الشهري).
- **اجتنبي الابتزاز العاطفي من مثل (إذا ذهبت للمدرسة أحبك) (إذا لم تذهب للمدرسة لا أحبك).**
- بعض الأطفال بحاجة لإشباع حاجاتهم النفسية (الحب - الطمأنينة - المدح - القبول - الاعتبار - التأديب - الإيمان) وأي حاجة غير مشبعة تعني سلوكا مضطربا في حياة الطفل ..(يمكن الرجوع لكتابي «الحاجات النفسية للطفل» لاكتساب مهارات إشباع هذه الحاجات

أسباب جسدية ظاهرة

قد يظهر من بعض الأبناء اضطرابات جسدية من مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الاسترجاع ... بسبب المدرسة قد يصل رفض المدرسة لمخاوف ومرض الفوبيا .. الخوف المدرسي هكذا يسمى إذا ارتبط ببعض الاضطرابات الجسمية، وهذا المرض المرتبط بالمدرسة قد يكون اضطرابا نفسيا لدى الطفل لم يجد له تفسيرا ولكن ربطه بالمدرسة ذاتها .. وهذه الاضطرابات الجسمية لا يوجد لها أسباب عضوية على الإطلاق ولكنها نتيجة تفاعلات واضطرابات نفسية ... ولذلك ينبغي الاهتمام بالجانب النفسي لدى الطفل والصراعات الداخلية ... التي لا يستطيع الطفل التعبير عنها بلسانه فتظهر على سلوكه ..

لا يريد أن يكبر!!

بعض الأطفال تكبر لديهم الرغبة في البقاء صغارا فهم يلاحظون أنه كلما كبروا كلما فقدوا مكاسب في حياتهم فيتمنون بقاءهم صغارا ... ماذا نفعل مع هؤلاء الأطفال؟

■ **الخطوة الأولى أن نعبر للطفل أننا نتفهم مشكلته وأننا لا نعده كذابا يتمارض ...وأن نساعده على التعبير عن نفسه وعن مشاعره وندعه يتكلم عنها وعن مخاوفه ونبدي اهتماما وتفهما وتعاطفا معه..**

■ الخطوة الثانية مراجعة الأم لسلوكها وأسلوب تعاملها مع ابنها فقد يكون بطريقة تحرم الطفل من الطمأنينة أو بطريقة هي أيضا لا تريد ابنها أن يكبر فتحرم من لذة طفولة ابنها.. أو أن ابنها يشكل بديلا عن أب غائب عن أسرته أو عن التزاماته الأسرية فهي تجد في ابنها بديلا عن هذا الغياب...

■ **الطفل يريد أن يستقل ويعتمد على ذاته دائما وهو نزوع فطري لديه لا يبعده عنه إلا ما يدور في محيطه الأسري أو المدرسي وهذه حقيقة مهمة لا ينبغي إهمالها وهي أيضا مساعدة لكل عملية علاجية.**

■ المدرسة تشكل النقطة الأولى لالتقاء الطفل بعالمه الخارجي ولذلك تكمن أهميتها في برمجة شخصية الطفل، فلو نجح الطفل في هذه الخطوة سيكون إن شاء الله أنجح في غيرها..

مرض المدرسة

إذا صاحب رفض الطفل الاستيقاظ والذهاب للمدرسة أعراض مرضية من مثل ارتفاع الحرارة أو كثرة الاسترجاع يفضل إعطاء الطفل فرصة للراحة بالبيت وهي مناسبة للوالدين لإعادة التوازن للطفل ومعاملته على أساس أنه كبر ورفع معنوياته ودعوته ليكون أفضل وأحسن ويظهر قوته .. ويبثان الطمأنينة لديه بأنهما بجانبه ويمكنه الاعتماد عليهما في أية لحظة ..



3 ابني لا يريد غسل يديه!!

سؤال

غسل اليدين عندما يعود من المدرسة غاية لا تدرك.. أظافره غالباً سوداء من كثرة الأوساخ.. أريد غسل وجهه.. تغسيله.. لكن معركة مستمرة معه... مأساة أعيشها يومياً مع ابني... أفدني يادكتور.. ماذا أفعل؟

منال أم يوسف - الكويت

الجواب

كثير من الأمهات من يدخلن في معارك يومية مع أبنائهن... معركة النظافة والغسل... وغالباً ما تنتهي المعركة بهزيمة للأمهات.. إلا إذا استعملت القوة ضد الطفل.. أو لجأت الأم إلى خطوات التربية الإيجابية لتفادي استعمال العنف والقوة ضد الطفل... والجميع يتساءل: لماذا نعيش هذه المعارك يومياً مع أبنائنا؟

متى بدأت المشكلة؟

الصراع حول النظافة غالباً ما يبدأ خلال مرحلة النمو النفسي، مرحلة الاستقلالية والاعتماد على الذات ما بين (٢-٣) سنوات حين يكون موقف الطفل متجهاً نحو المعارضة وقول كلمة «لا» للكبار لإثبات ذاته واختبار قدراته.

في هذه المرحلة يلجأ الطفل إلى المعارضة المستمرة ليثبت لمحيطه الخارجي قدرته على الاعتماد على نفسه والانتصار على رغبات الكبار.

بالنسبة إلى الطفل يعد الجسم ملكية مهمة كما كان.. بما في ذلك الأظافر السوداء وغيرها.. ويستميت دفاعاً عنها مهما كانت غير نظيفة لأن انتقادها ومحاولة المس بها يعد بالنسبة إلى الطفل تعدياً على شخصيته.

الخطأ في سلوك الكبار

عادة ما يتصرف الكبار من منطلق «أنا الأقوى» «أنا أفهم أكثر منك» «أنا أعرف مصلحتك» وهذا الموقف يعد تسلطا بالنسبة للطفل في هذه المرحلة.. ولذلك تكون ردة فعله غالباً المعارضة المستمرة... مهم جداً التأكد هل موقف الطفل المعارض للنظافة هو موقف ثابت مع الجميع أم هو موقف يتخذه - فقط - مع البعض (الأم مثلاً...) لنتأكد أن المشكلة ترتبط بالعلاقة بين الطفل وأمه... وليست مشكلة رفض النظافة.



وإلا قد تكون المشكلة خوفاً من الماء أو من أسلوب تنظيفه الذي قد يعرضه لبعض الألم من مثل الاختناق أو دخول مواد تنظيف لعينيه.

6 خطوات علاجية



١- حاولي فهم سلوك المعارضة لدى ابنك والذي يبدأ غالباً في سن ما بين ٢-٣ سنوات.

٢- حددي هل سلوك الرفض عام لديه أم هو فقط مع الأم.. وإذا كان مرتبطاً بشخص معين فرفضه يعد رسالة غير مباشرة للشخص لتحسين علاقته مع الطفل... وقبل التأكد من نوع الرسالة التي يبعثها ابنك حاولي تفويض غيرك ليقوم بمهمة تنظيف الابن.. لئلا تتحول عملية الغسل إلى صراع حديدي بين الطفل وغيره..

٣- حاولي تحويل عملية النظافة إلى فرصة للعب بالماء وتشجيع الطفل على الاعتماد على نفسه ولو في بدء العملية.. لتصبح مناسبة للترفيه والترويح..

٤- يمكن القيام بعملية الغسل المشترك بينك وبين ابنك لخلق نوع من المنافسة والتشجيع بينكما.



٥- يمكن استحضار وتوفير بعض المواد الخاصة بالنظافة ذات الأشكال الجميلة والألوان المتعددة لتكون جذابة للطفل..

٦- الإبداع والخروج عن المألوف أختي الأم يضع أمامك فرصاً متعددة لخطوات تربوية إيجابية في عملية إقناع وتوجيه ابنك نحو قبول توجيهاتك.

4 ابني يرفض ارتداء ملابسه!

سـؤال

معاناة يومية مع ابني لا سيما صباحاً... يرفض ارتداء ملابسه ويتسبب في تأخيرنا كثيراً... جربت العديد من الحلول باءت كلها بالفشل، ماذا أفعل؟

فاطمة فيصل المطوع - الكويت

الجـواب

أعتقد أن معاناة الكبار غالباً ما تكون بسبب بطء أبنائهم في ارتداء ملابسهم، إنهم يأخذون وقتاً طويلاً لا ينتهي... وبلا حدود مما يصيب الآباء والأمهات بفقدان الصبر والتحمل... وأحياناً يضاف لهذه الأزمة نوع الملابس التي يود ارتداءها... حيث تكثر اختيارات الطفل ويكثر تردده أيضاً... وعادة ما تكون اختيارات الطفل عكس ما تراه الأم مناسباً وتقترحه أو تفرضه مناسباً للأحوال الجوية أو للمناسبة...

سؤال مهم

من المشروع أن نتساءل: لماذا يثير أبناؤنا مشكلات عديدة يومياً في مثل هذه الأمور «ارتداء الملابس» وغيرها :

وأقول إن وراء هذه السلوكيات المزعجة الصادرة عن أبنائنا قد تكون ثمة أسباب عديدة..

وأول سبب أعتقده يرتبط بالانفصال عن البيئة العائلية. فارتداء الملابس بشكل أو بآخر يعد خطوة لهذا الانفصال... فهو ليس من أجل نزهة عائلية أو زيارة صلة رحم... إنه الانتقال إلى بيئة دراسية تفصله عن البيئة العائلية وعن الرموز التربوية التي اعتاد الشعور بالأمن والطمأنينة في أحضانها..

وكثيراً ما تلقيت أسئلة من أمهات يقلن: لماذا أبنائي رغم وصولهم سناً معينة تتيح لهم القدرة على الاستقلالية والاعتماد على النفس ومنها ارتداء ملابسهم دون مساعدة من غيرهم ورغم هذا فهم مستمرون في طلب المساعدة «أمي ألبسيني...».

وأقول إن وراء هذه الطلبات وهذه المواقف رسالة إلى الأم تقول: «أنا بحاجة لاهتمامك بالضبط مثلما كنت صغيراً...».



هذا يعني أن أفضل أسلوب للتفاعل مع مثل هذه السلوكيات «رفض ارتداء الملابس أو رفض الاستيقاظ من النوم...».

هو الاستماع للرسائل الخفية وراءها من أجل فهم عميق لدوافع هذه السلوكيات..

إن المربي الناجح من يعالج دوافع السلوك «الأصل» لا من يركز على أعراض السلوك..

إن السلوكيات المزعجة ليست سلبية في غالب الأحيان... وينبغي التعامل معها على أساس أنها «رسائل خفية مشفرة يبعث بها الأبناء للكبار ليعلموهم أن هناك نقصاً في

حاجة أساسية ونفسية تسبب اضطراباً».

5 ابني يرفض المدرسة

سؤال

كل يوم وأمام باب المدرسة أعيش مأساة مع ابني... بكاء حاد وصراخ ورجاء ألا أتركه في المدرسة.. أضطر أن أسلمه مباشرة لمدرسته وأنسحب وبداخلي شعور من الأسى والحزن على ابني...هل الروضة مهمة للأطفال وما مدي تأثير هذا البكاء ورفض الروضة على سلوك ابني؟

ابتسام الناجم - الكويت

الجواب

أختي الفاضلة لم تذكري سن ابنك بالتحديد ولكن نفترض أنه سن الروضة وأنه مازال صغيرا...

سن الروضة يعد سنا صغيرا لفك الارتباط والالتصاق القوي بين الأم وابنها ولو كان هذا الغياب والفراق لمدة محدودة بضع ساعات... لا سيما إذا كانت الأم هي من تشرف على تنشئة أبنائها وتربيتهم وخدمتهم...

إن مرحلة النمو العاطفي لدى الطفل في هذا السن لا تمكنه من فراق الأم بسهولة ولذلك ينبغي أن

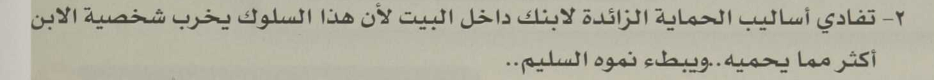
يتم كل هذا بشكل تدريجي وطبيعي..

قد لا تجد الأم أدنى مشكلة في إلحاق ابنها بالروضة إذا كان الابن تعود على وجود وجوه متعددة تخدمه وتشرف عليه من مثل الجدة أو الخالة أو العمة أو المربية وجليسة الطفل... ولذلك أختي أعتقد أنك المشرفة الأساسية والرئيسة على ابنك ولذلك توقعي هذا السلوك من ابنك وتعايشي معه بالتدرج ليختفي إن شاء الله وابنك يتعلم مهارات الاعتماد على الذات والاستقلالية..

١٢ خطوة لتعديل سلوك ابنك



١- شجعيه باستمرار على المدرسة وارفعي من معنوياته وصفيه بصفات جميلة..



٢- تفادي أساليب الحماية الزائدة لابنك داخل البيت لأن هذا السلوك يخرب شخصية الابن أكثر مما يحميه..ويبطء نموه السليم..



في هذا السن من الطبيعي ومن المعتاد أن يبكي الطفل لحظة فراق أمه... وليس المطلوب أن نتجاهل بكاءه وأن لا نتفاعل مع بكائه ولكن من الأهمية بمكان مساعدته تدريجيا على فك الارتباط..

٣- يمكنك البقاء معه بعض الوقت داخل المدرسة ليتمكن من الانخراط والتطبيع مع البيئة الجديدة وهو يشعر بوجودك.. وبهذه الطريقة يبدأ الطفل بالانتباه لأشياء كثيرة قد تجذبه للمدرسة وتثير إعجابه وفضوله مادام مطمئنا بوجودك معه.. ففي غيابك لا سيما في الأيام الأولى قد لا ينتبه لأي شيء بالمدرسة لأن فراقك هو محط التركيز لديه...

٤- في المدرسة قبل مفارقته أعطه شحنات من الحب والحنان تعبيرا باللسان وضما لصدرك وطمأنته بالكلام والإيحاء الإيجابي من مثل سيكون يومك رائعا بالمدرسة... ستلعب مع أصدقاء جدد... وابتعدي قدر المستطاع عن التوجيهات السلبية من مثل لا تخف - انظر لبقية الأطفال لا يبكون...

٥- أبدِ ثقتك بابنك وبقدراته وعبري أيضا عن ثقتك بالمدرسة والمدرسات فهذا الشعور مهم للطفل ليطمئن هو أيضا ويثق بجوه الجديد..

٦- في حالة بقاء حالة طفلك على ما هي لمدة طويلة تتجاوز الشهرين دون أن تري أدنى تغيير إيجابي في سلوك ابنك فينبغي بدء التأكد والتدقيق في عوامل أخرى منها المدرسة والمربية والأصدقاء من جهة وعوامل نفسية خاصة بالطفل فينصح بإجراء اختبارات ذكاء للطفل للتأكد من عدم وجود موانع ذاتية لديه تمنعه من فراق أمه وتصيبه بالخوف من الأجواء الجديدة...

٧- عموما قبل ثلاث سنوات لا ينصح علميا بترك الطفل خارج بيئة الأسرة لأن هذا من شأنه أن يؤثر سلبيا على نمو الطفل عاطفيا وانفعاليا والأسرة تعد المحضن المفضل للطفل في هذا السن.. وإن كانت بعض الدراسات الغربية - وهي قليلة - تؤكد أن الطفل الذي يفارق أمه في سن صغير يكون أكثر قوة في الاعتماد على نفسه وأكثر ذكاء عاطفيا...

٨- الطفل عادة في سن السنة والنصف يعد كل إنسان غريب عن الأسرة مصدرا للإزعاج والخوف ولذلك من الضروري تعويد الطفل على التعامل مع الغرباء سواء من خلال العلاقات الاجتماعية أو في المحلات التجارية ليبدأ قبول الغرباء والتعامل معهم بدون انزعاج.. وهذه خطوات تكون عادة في مراحل قبل سن الروضة...

٩- مساعدة الطفل على ربط علاقات مع أقران له مهم جدا لملء حاجته إلى الانتماء و إشباعها وهو بهذا يتأقلم اجتماعيا مع بيئات أخرى خارج الأسرة...

١٠- استشارة المختصين مهم جدا لمعرفة هل سن ابني مناسب لإحداث فراق بين الأم وابنها..؟

١١- تأكدي أن صعوبة مفارقة الابن لأمه ليس أيضا بسبب شعور الأم نفسها بصعوبة فراق ابنها.. فالأحاسيس تنتقل لا شعوريا بين الابن وأمه وقد تكون صعوبات الالتحاق بالمدرسة لدى الطفل ناجمة عن أحاسيس الأم التي تجد صعوبة في ترك ابنها بعيدا عنها...

١٢- من الخطأ استعمال أساليب التهديد والعقاب والتخويف لجعل الطفل يرضخ ويدخل المدرسة بلا بكاء وصراخ.. كما أنه من الخطأ اللجوء لأساليب الهدايا والإغراء..

المرجع : الملف التربوي www.cincinnatichildens.org

الرفض المدرسي: عوارض وتشخيص

قد يعاني الأطفال من الرهب المدرسي المبني على خوف حقيقي من شيء يمكن أن يحدث لهم في المدرسة، من المهم أن تتكلم مع طفلك لتحدد مسببات هذه المخاوف لديه.

الرفض المدرسي

بالنسبة للأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة للمرة الأولى هدا نوع طبيعي من الرفض المدرسي، يتطور مع قلق الفراق العادي عند الطفل، أو عدم الرغبة في الافتراق عن الأهل، هذا النوع من الخوف يذهب عادة بعد أيام عدة يمضيها الطفل في المدرسة.

كما أن هناك نوع آخر من الخوف المدرسي يتمثل بالأسى والحزن، نراه لدى الأطفال الذين يشعرون بأسى كبير حول فكرة الابتعاد عن أهلهم والذهاب إلى المدرسة، هؤلاء الأطفال يستمتعون عادة بالمدرسة، ولكنهم قلقون جداً بسبب ترك أهلهم.

حقائق عن الرفض المدرسي

- الرفض المدرسي هو أحد أكثر الأمور تسبباً في غياب الأطفال عن المدرسة.
- هنالك عادة علاقة قوية بين الأهل والطفل.
- قد يكون الأطفال محبطين.
- الرفض المدرسي أكثر شيوعاً عند البنات منه عند الصبيان.

الدلائل على الرفض المدرسي

- مع الأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية بين طفل وآخر، هنالك بعض التصرفات التي يجب أن يقوم بها طفلك.
- قد يتذمر الطفل من عوارض أخرى مثل وجع المعدة، وجع الرأس، ثم تتحسن حالته ما إن تسمح له بالبقاء في البيت.
- قد يخبرك الطفل أنه قلق أو خائف من موقف معين يحدث في المدرسة.
- قد لا يرغب الطفل في الابتعاد عن الأهل بسبب تغير جديد حدث في حياته مثلاً:
- الانتقال إلى مدرسة جديدة.
- الانتقال من منزل إلى آخر.
- ولادة أخ أو أخت جديدة.
- مرض أحد الإخوة أو أحد الوالدين.
- الطلاق.
- موت أحد أفراد العائلة.



كيف نشخص الرفض المدرسي

لتشخيص الرفض المدرسي نحتاج عادة إلى مجموعة مكونة من استشاري نفسي تربوي وولي الأمر والطفل وأساتذة وأحيانا طبيب ، للقيام بفحوص طبية شاملة كما يمكن الاتصال بإداريي المدرسة للحصول على المزيد من المعلومات.



التعامل مع الرفض المدرسي

بما أن كل طفل هو كائن مستقل، يجب التعامل مع كل حالة انفرادياً. إليك بعض أنواع التدخل التي يمكن استعمالها لمساعدة طفلك:

- أعد الطفل إلى المدرسة وتأكد من أن إداريي المدرسة يفهمون الموقف، حتى لا يرسلوه إلى البيت بذرائع خاطئة.
- إذا استمرت المشكلة قم بزيارة طبيب نفسي عائلي أو استشاري نفسي وتربوي .
- اسمح للطفل بأن يعبر عن نفسه، ثم تكلم معه عن همومه ومخاوفه.
- يمكن كذلك أن يبتعد الأب أو الأم بالتدرج عن الطفل في المدرسة كأن تسمح للأب أو الأم بالجلوس مع الطفل في الصف منذ البداية، ثم يجلسون في غرفة مجاورة، بعد ذلك يمكن أن يباشر الأم أو الأب بالابتعاد.





الفصل الثاني

التمرد والعناد

1 التمرد

1 ابني متفوق لكن متمرد !!

سؤال

السلام عليكم... ابني في الصف الرابع أساسي متفوق في صفه ولكن يشكو منه المعلمون في الصف بأنه متمرد ولا يسمع الكلام ويقود الصف إلى الفوضى فيكون خارج الصف في بعض الأحيان..

الجواب

(متى سنتخلص من قلة إيماننا بقدرات أبنائنا؟ متى سنفهم بأن مستقبل أطفالنا أكثر أهمية من الماضي؟ متى سنستطيع التفريق بين التربية الحقيقية وما شابه التربية؟ متى سنعمل على إزاحة العقبات بين المدرسة وبين المجتمع والحياة؟ (كاسبي، ١٩٧٩ من: التربية غداً)

بداية أهنئك على تفوق الابن وهذه علامة مهمة جدا في الاستشارة... لا شك أنه أخذ جزءاً من قوة شخصيته من الأب أو الأم أو منهما معا..

كون ابنك متفوقا فهذا له أكثر من دلالة لفهم سلوك التمرد لديه..

ورغم هذا فوصفك لابنك بالتمرد يعد حكما وليس وصفا للسلوك.. وكل شخص له معايير خاصة بالتمرد وكنت أود لو ورد في رسالتك تعبير ووصف محدد عن سلوك ابنك...من مثل ابني لا يسمع نصائح المدرس وتوجيهاته، ابني يكثر الحركة بالفصل، ابني يعتدي على زملائه التلاميذ...

مفهوم التمرد

التمرد يعني العصيان والرفض السلبي المستمر وقد يصل لدرجة الخروج على السلطة والقيم والقوانين والعقائد والأعراف السليمة، أو هو الخروج على ما ينبغي الالتزام به بالمدرسة، يعني الخروج عن الضوابط المحددة والمتعارف عليها..

المتفوق المتمرد قد يكون ذكيا أو مبدعا!!

من خلال تجاربي في متابعة حالات توصف بالتمرد داخل الفصل الدراسي وتأكدي من كون الطفل متفوقا دراسيا وجدت أغلب هؤلاء الأطفال يمتازون بالذكاء الفائق أو على الأقل ذكاء عالٍ يفوق الـ ١٢٥ وهذا له دلالة معينة وهي أن الطفل يستوعب في وقت أقل مما يحتاجه باقي الأطفال ويصاب في الوقت المتبقي بالملل، ومهما حاول مقاومة الملل فإنه سيحوله إلى سلوك يزعج المحيط به بالفصل الدراسي.. وقد يكون الطفل فائق الإبداع ويميل للحركة والاكتشاف والتعبير عن الذات بشكل يزعج الآخرين فيصفونه بالتمرد..



وفي كلتا الحالتين المشكلة ليست في الطفل وإنما بالمدرس الذي لا يمكنه تخصيص وقت كافٍ له ولا يملك مهارة استيعابه واحتواء قدراته.. ولذلك لجأت بعض الدول المتقدمة إلى تخصيص فصول للمتفوقين...

ورغم هذا فقد يكون الطفل يلجأ لهذه السلوكيات المزعجة (التمرد) بسبب عدم إشباعه لحاجة الاعتبار.. فأي نقص في هذه الحاجة النفسية يدفع الطفل للعناد ثم العدوانية ثم التمرد...

8 ثمانية أسباب لتمرد الأطفال

- الحصول على القوة والتحكم «الاستقلالية».
- لإثبات أنه ليس في مقدورك التحكم فيهم «الاعتماد على النفس».
- لتلقي رد فعل.
- للانتقام.
- للحصول على رضا الأقران «أو احترامهم».
- للاستحواذ على الاهتمام «حتى ولو كان سلبياً».
- لحماية الذات (للتخلص من عبء اللوم أو الإلحاح أو إيقافك عند المزيد من التوبيخ).
- لاختبار مدى حبك لهم.



- إن جميع الأطفال يقومون باختيار حدودهم من حين لآخر. إلا أن الأطفال الذين ينشؤون في بيئة «الفوز - الفوز» داخل المنزل نادراً ما يشعرون بالحاجة للتظاهر بأي سلوك بهدف خلق شعور بالقوة والأمان في حياتهم.
- يشتمل التمرد على رد العدوان بالعدوان، ورفض التعاون والإصرار على فعل شيء لا تريد منهم أن يفعلوه أو الموافقة على فعل شيء لا ينوون فعله، فقط حتى يتخلصون من الإلحاح.

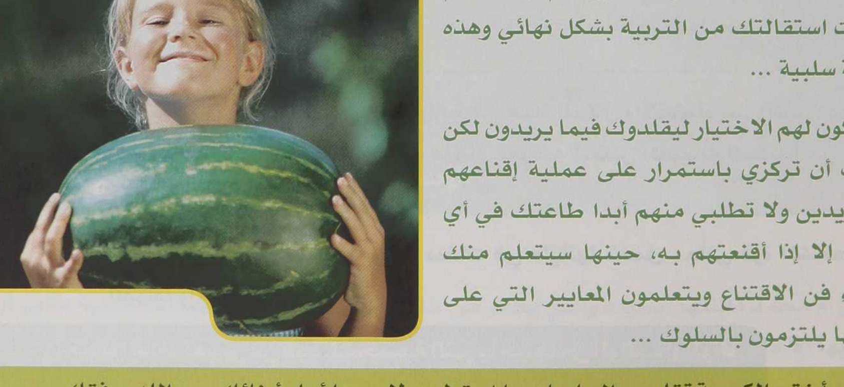
2 العـــــــنـــــــاد

1 الطفل العنيد

ســـؤال

هل تربيتي لأبنائي تتأثر بعاداتي سواء الإيجابية منها أم السلبية مع إعلامي لهم بأن سلبياتي لم تلقَ أي توجيه لي في الصغر .. وأحاول إفهامهم ألا يتأثروا بسلبياتي أبداً؟.

الجـــواب



- **العادات والسلوكيات اليومية لك داخل الأسرة هي أحد أهم وسائل برمجة السلوك لدى أبنائك فلذلك لا ينفعك أنك تنصحينهم بعدم التأثر بسلبياتك فهم أمام خيارين:**

الأول: أن يسمعوا كلامك فلا يتأثروا بسلبياتك وفي المقابل لن يتأثروا بأي سلوك منك ولا بكلامك لأنك لم تنالي إعجابهم، ولن يقلدوك، وبهذا تكونين قد ضيعت فرصة تربيتهم وتنشئتهم وقدمت استقالتك من التربية بشكل نهائي وهذه نتيجة سلبية ...

الثاني: أن يكون لهم الاختيار ليقلدوك فيما يريدون لكن بشرط أن تركزي باستمرار على عملية إقناعهم بما تريدين ولا تطلبي منهم أبدا طاعتك في أي سلوك إلا إذا أقنعتهم به، حينها سيتعلم منك الأبناء فن الاقتناع ويتعلمون المعايير التي على أساسها يلتزمون بالسلوك ...

حاولي أختي الكريمة تقليص السلبيات ما استطعت لا سيما أمام أبنائك ... والله يوفقك

2 ابنتي بين الدلال والعناد !!

سـؤال

لدي ابنة عمرها الآن سنتان و ٩ أشهر و هي - لله الحمد- ذكية جدا و مفعمة بالنشاط والحيوية، لديها قدرة حفظ كبيرة حسبما أرى و هي تحفظ حتى الآن ٢٠ سورة من جزء عم و لله الحمد، ولكن مشكلتها العناد الكبير الذي حاولت مرارا أن أتغلب عليه لكن عبثاً.

والمشكلة الأخرى تصادفني في بيت جدها حيث الدلال؛ فتتحول لطفلة سيئة الخلق تصرخ و تضرب و تصيح و لا تسمع الكلام. أرشدني لكيفية التعامل معها هناك، و لك جزيل الشكر.

الجـواب

- **سـؤال:** كيف نتصرف مع الطفل العنيد والطفل العصبي والطفل النكدي؟
- **جـواب:** غالبا ما يكون المعاند ذكيا ونشيطا وهذه علامة تكاد تعم المعاندين.



العناد صفة إيجابية لدى الطفل، وحاجة يمر بها الطفل بعد وصوله السنة الثانية وهو - العناد - اللغة التي يستعملها الطفل عادة للحصول على استقلاليته والانتقال من مرحلة الاعتماد الكلي على الأم إلى الاعتماد على الذات .. وغالبا ما يجد عنادا ويصدم بعناد من أمه حرصا عليه ويقف الطفل أمام خيارين:

١- الاستسلام وتقبل الوضع والاستمرارية في حياة الدلال والاعتماد على الغير، وهذا الاختيار يعني ضعفا في شخصيته يعني احتمال تعرضه لبعض الصفات السلبية من مثل الخجل - الجبن - الانطوائية - الهشاشة

٢- المقاومة والعناد والعدوانية وهي صفات في طياتها تحمل معاني قوة الشخصية وصفات القيادة والإبداع ...

أحيانا العناد تعبير عن قوة الشخصية التي يأخذها من الوالدة أو الوالد ولهذا أهنئ كل أم وأب له ابن عنيد وبارك الله له فيه ...

العلاج

بداية أن نتفهم أن العناد إيجابي وليس سلبياً فنرتاح نفسيا، وبعدها نغير أساليب تعاملنا مع الطفل من خلال رؤية إيجابية تعترف له بحقه في المعارضة. جميل أن يعارض الابن فلا يتقبل كل شيء من والديه إلا إذا أقنعناه به، وقد لا يقتنع. إن الطفل الذي يعارضنا الآن سيعارض أي دعوى انحراف في المستقبل لأنه لا يتقبل ولا ينقاد بل يقود.

3 عناد ابنتي

سؤال

أم محمد أرسلت تقول: لدي ابنة عمرها عشر سنوات وهي منذ صغرها عنيدة فهي تحب أن تفرض رأيها في كل شيء في الملابس والأماكن التي تذهب إليها، وإذا لم تنفذ رغبتها تغضب وأنا قلقة من أن يكبر عنادها معها وأتساءل كيف سأتعامل معها في سن المراهقة؟ أم محمد



الجواب

عنيدة... لكن قوية!!

بداية أهنئ أم محمد بابنتها العنيدة والتي يظهر من خلالها أن الابنة تتمتع بقوة الشخصية وتأبى أن يفرض عليها الآخرون رأيهم ؛ فلا ينبغي أن يثير لدينا - آباء وأمهات - شعوراً بالامتعاض والقلق على مستقبل الأبناء.

وظائف العناد الإيجابية للعناد وظائف إيجابية على شخصية الطفل ينبغي أن تمنحنا سعادة بدلاً من القلق ، ومن هذه الوظائف:

١- العناد هو اللغة: التي يعبر بها الطفل عن استقلاليته وهذه لغة تظهر على الطفل في سنته الثانية وتتمثل في المعارضة والإصرار على فعل الأشياء بدون مساعدة غيره، وهي وظيفة إيجابية يسعى من خلالها الطفل للاستقلال وعدم الاعتماد الكلي على الأم.

٢- العناد اختبار لقدرات الطفل: جس نبض لقدرات الطفل يمارسه اختباراً لإمكاناته الذاتية ، وهو فرصة أمامه للاعتماد على نفسه.

لماذا استمر العناد مع ابنتك إلى هذا السن؟

استمرارية عناد ابنتك راجع إلى حد كبير لقلقك وتركيزك على سلوكها فكأنك تدفعينها للعناد بقوة تركيزك عليه وملاحظته.

10 عشر خطوات لمعالجة العناد

1 غيري قانون تركيزك؟

بدل التركيز على عناد البنت انتبهي للسلوكيات الإيجابية التي تصدر عن ابنتك.. وبالتالي اجعلي قانون التركيز لديك متجهاً للسلوك الإيجابي الذي ترضين عنه.

2 ٢- لا تحكمي:

لا تطلقي أحكاماً على ابنتك مثل عنيدة، تفرض رأيها.. فإطلاق الأحكام على ابنتك يجعلك تبتعدين عن لغة التواصل معها وتبنين جداراً حاجزاً بينك وبينها.

3 عبري عن مشاعرك

من يتمتع بقوة الشخصية لا يقبل فرض رأي عليه غير أنه يلين ويهدأ لو استعملت معه لغة المشاعر من خلال تعبيرك عن محبتك لها وشعورك الإيجابي تجاهها ورضاك عن سلوكها واختياراتها.. لذلك عبري عن المحبة المتبادلة بينكما.

4 اهدئي واطمئني

القلق الزائد على مستقبل الفتاة في سن المراهقة لا يساعدك على حسن التعامل معها؛ ولذلك تعلمي فن الهدوء ولا تنقلي قلقك لابنتك لأنه يظهر على سلوكك ولا تحملي همّاً للمستقبل فإن الإنسان قد يتغير في لحظة واحدة.. إذ النمو يعد نضجاً عقلياً وسلوكياً وليس طولاً فقط.

5 غيري حكمك

حكمك سلبي تجاه سلوك ابنتك.. ما رأيك أن سلوك ابنتك يعد سلوكاً يطمئن القلب ويبهج النفس ويريح الذات إذ إن بنتاً بهذه الصفات لا يخشى على سلوكها مستقبلاً فهي. لن تقبل سيجارة تهدى لها في المستقبل.. ولن تقبل برأي يفرض عليها من زميلة لها.

6 العناد لا يكبر من نفسه ولكنه يتغذى من الخارج

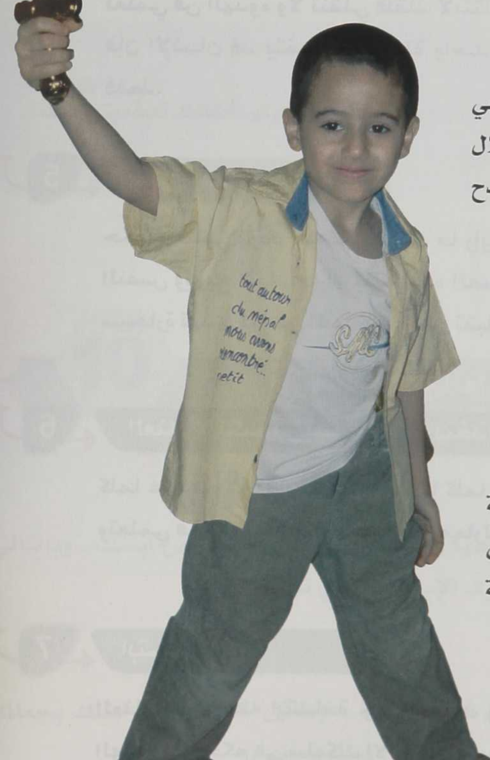
كلما عاندت الأم وقاومت عناد ابنتها كلما زادت البنت عناداً، ولذلك احرصي على عدم المواجهة وتعلمي فن الانسحاب الإيجابي من معارك بسيطة كلامية قد تنشأ حول قضايا تافهة أحياناً.

7 ابتسمي

العناد قد تطفئه ابتسامة جميلة منك وتحوله لمشاعر إيجابية.. كما أن الابتسامة تعلمك الهدوء والتحكم في سلوكك الأمومي.

8 حاوري بهدف

السلوك الذي تبتغينه مع ابنتك قدميه لها في جلسات حوارية هادئة، واجتنبي قدر المستطاع أن توجهي ابنتك أثناء الخلاف.. وانسحبي وأجّلي حديثك لحين هدوء العاصفة.. وقدميه بهدوء وبلا صراخ، فالنفس جبلت على تقبل الكلام الحسن واللطيف ورفض الشدة والخشونة.



9 ارفعي المعنويات

رفع المعنويات أحد الوسائل المفيدة في تهدئة العناد والحد منها وهو يتم من خلال العديد من الأساليب التربوية منها المدح ومكافأة السلوك الإيجابي.

10 حولي العناد

تعلمي فن تحويل هذا العناد لصفة ذاتية إيجابية تقوي قدرات ابنتك وترعى طموحاتها وتبني حوافزها الداخلية الإيجابية.



الفصل الثالث

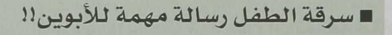
السرقة

1 ٨ دوافع للسرقة لدى الطفل

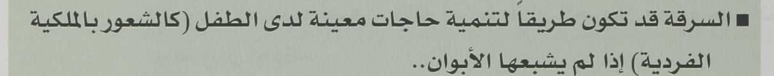
كيف يتصرف الزوجان إذا سرق ابنهما؟



- الأطفال لا يسرقون وإنما يستجيبون لحاجات نفسية؟!



- سرقة الطفل رسالة مهمة للأبوين!!



- السرقة قد تكون طريقاً لتنمية حاجات معينة لدى الطفل (كالشعور بالملكية الفردية) إذا لم يشبعها الأبوان..

START
نقطة بدء!!

1 هل يسرق الطفل؟

ســـــؤال

كيف أتصرف عند ضبط ابني يسرق؟ كيف أعالج سرقة ابني؟؟ كلها أسئلة تطرحها الأسرة وتتفاوت الرؤى حول الموضوع من شخص لآخر.

الجـــواب

إن أهم خطوة لمعالجة ظاهرة السرقة لدى الأبناء - لا سيما الأطفال - تتمثل في محاولة فهم أسباب، ودوافع السلوك لدى الطفل.

من العبث ومن الخطأ معالجة أعراض المشكلة واللجوء إلى العقاب وغيره، إذ إن أسلوب التعامل مع ظاهر المشكلة لا يزيده ألا تثبيتا واستفحالا في شخصية الطفل.

٨ دوافع للسرقة لدى الطفل

1 عدم وضوح مفهوم الملكية الفردية لدى الطفل

حينما يجد الطفل نفسه في محيط كل ما فيه ملك للكبار، أو ملك مشترك مع غيره... يجد نفسه يسير في اتجاه معاكس وذلك لشعوره بالحاجة إلى التملك، وهو شعور تفرضه طبيعة النمو النفسي لدى الطفل منذ الفترة الأخيرة من السنة الأولى.

2 الحرمان

كلما شعر الطفل بحرمانه من متطلبات حياته الشخصية، كلما وجد دافعاً قوياً للجوء إلى السرقة، ولا سيما إذا كان الحرمان سلوكاً أبوياً مفروضاً دون عملية إقناع... فلو حرمنا الطفل من تناول أنواع من الحلوى والشوكولاته دون أن نقنعه مثلاً أن الإكثار منها يسبب تسوس الأسنان وغيرها.. فإنه قد يفهم أن الحرمان مجرد حب انتقام أو بغض أو تفريق بينه وبين إخوته.

3 إشباع هواية وحاجة ذاتية

أحياناً تكون لدى الطفل هوايات وميول ذاتية، وقدرات معينة ككثرة الحركة.. ولا يجد وسيلة لإشباعها فيما هو متاح له فيلجأ بدافع وقوة الغرائز إلى سرقة أشياء تتيح له تلبية هذه الحاجيات كلعبة أو كرة أو دراجة أو غيرها.

4 إثارة انتباه الأبوين واهتمامهما

حينما يشعر الطفل بأنّه غير محبوب أو أنّه لا يحظى باهتمام كافٍ من الأبوين فقد يلجأ إلى السرقة كرسالة لإثارة اهتمامهما.

5 دوافع انتقامية

حينما يمارس نوع من الاضطهاد والتعدي والظلم على الطفل؛ فإنه قد لا يملك القدرة على الدفاع عن نفسه فيلجأ للسرقة كأسلوب انتقامي... وكردّ فعل على ما يتعرض له من اضطهاد.

6 تحقيق الذات

وهي حاجة نفسية لدى الإنسان تنمو مع نمو حاجاته... وقد تقوى لدى الطفل في أجواء المنافسة والتحدي وكثرة الاختلاط بالأطفال... وقد يلجأ الطفل للسرقة (سرقة أشياء كالمال والساعة الثمينة وغيرها) كوسيلة للتميز وإثبات الذات وسط أقرانه.

7 الدلال الزائد

كثرة الإستجابة لطلبات الطفل وإعطاؤه ما يريد وما لا يريد يشعر الطفل أن كل شيء له وأنه لا حدود لرغباته وحاجاته... فيلجأ إلى السرقة كحق من حقوقه في امتلاك كل ما يريد.

8 الخوف من العقاب

يلجأ الطفل للسرقة هروباً من العقاب، وخوفاً من مصارحة الأبوين لا سيما إذا كان يعامل بقسوة... فيسرق أدوات غيره من الأطفال في المدرسة إذا ضيع أغراضه خوفاً من معاقبته على إضاعتها.

ماذا تفعل؟ 2



لكل سلوك دافع وتلك حقيقة أساسية في التعامل مع سلوكيات أبنائنا، يترتب عليها موقفان إيجابيان من طرف الوالدين:

١- تجاوز التفكير السطحي، والأحكام الجاهزة، والتفسير السريع لكل سلوك غير لائق يصدر عن الطفل.

٢- محاولة فهم دوافع السلوك، والتعمق في دراسة نفسية الطفل، وبذل الجهد لفهمها، وفهم الأسباب النفسية وغيرها.

ما لا ينبغي فعله لو لاحظت سرقة الطفل؟

١- العقاب والتدخل العنيف والسخرية من الطفل.

٢- نعت الطفل باللص أو السارق لأن وصفه وإطلاق هذه الألقاب عليه تثبت الصفة لديه.

٣- التدخل السريع أثناء القيام بالسرقة وصدمة الطفل التي قد تكون مضاعفاتها أكبر عند وقوعها أو مستقبلاً واجتناب أسلوب المفاجأة والترصد لتصيد أخطاء الطفل.

٤- فضح الطفل بنعته باللص أمام غيره من إخوانه أو الضيوف، مما قد يسبب له انطواء على الذات، وهروبا من الناس، والميل للعزلة وقد يعزز لديه سلوك الإجرام والانتقام وردود الأفعال.

٢٠ خطوة لإبعاد الطفل عن السرقة

١- خذ وقتاً لفهم أصل المشكلة ودوافع السرقة.

٢- تحرَ كل ما يحيط بالسلوك من ظروف وعلاقات وأقران وأجواء التحدي والمنافسة.

٣- الزم الهدوء وكن ليناً حتى تحسن التصرف، ولا تتخذ موقفاً عن غضب فتندم عليه.

٤- تذكر أنك مربٍ - طبيب هدفك أن تصلح السلوك وتعدّله.

٥- لا تتصرف بعقلية القاضي الذي يثبت التهمة ويصدر الحكم.

٦- لا تمارس عمل السجّان الذي يلحق العقاب ويقتص من الجاني.

٧- حاور الطفل بليونة وأنت هادئ وحاول أن تفهم منه ما يضايقه وهل هو محتاج لشيء ولا يقوى على البوح به.

٨- دعه يتكلم واعتن بكلامه بحسن الإصغاء منك والثناء على ما حسن من كلامه.

٩- حدّثه عن الأمانة وعن فضائل الأمانة وثواب الأمناء يوم القيامة، واستشهد بقصص وأخبار من سلفنا الصالح.

١٠- علّمه معاني الملكية الفردية وحدودها والملكية العامة والملكية الخاصة.. ودرّبه على احترام ملكية الآخرين باحترام ملكيته الخاصة أولاً.

١١- شجعه على مصارحتك وامدحه عليها.

١٢- عبّر له عن حبك وعاطفتك تجاهه فلا يكفي أن نحب أبناءنا بل لابد من التعبير لهم - عملياً - عن حبنا لهم، لأن شعور الطفل بالدفء العاطفي يشكل حصانة لديه من اللجوء إلى السرقة.



١٣- حقق الأمن والأمان والطمأنينة لابنك، فذلك يطمئنه ويبعده عن السلوكيات غير اللائقة التي يُدفع إليها أحياناً بسبب الخوف وعدم الشعور بالأمن.

١٤- كن كريماً مع أبنائك، فالكرم يغني عن التفكير أصلاً في السرقة في أحيان كثيرة... لكن في حدود المعقول والمقبول حتى لا تنقلب إلى نتائج سلبية أخرى. فكن معتدلاً بلا تقتير ولا إسراف.

١٥- أقنع الطفل دوماً برغباتك وطلباتك ولا تفرض عليه فرضاً دون نقاش ولا إقناع.

١٦- علّمه فنّ الاستئذان حتى لا يأخذ ملكية غيره دون وعي منه. فعلمه قبل أن تحاسبه.

١٧- علّمه ثقافة الحقوق والواجبات، وامنحه حقوقه المادية والنفسية ومن حقوقه النفسية مخاطبته بأدب ومناداته بأحب الأسماء.

١٨- احرص على التربية العقدية والخلقية والإيمانية ففيها عاصم له من السلوكيات الشاذة والمنحرفة.

١٩- لا تميز طفلاً عن طفل بمعاملة أو عطف أو حنان أو منحة.

٢٠- احرص على الصحبة الصالحة لابنك فتلك حاجة نفسية تحتاج لإشباع، وحاجة الانتماء إن لم تشبعها أنت أشبعها بنفسه وقد يضل لوحده.



الفصل الرابع

سلوكيات أخرى

1 اضطراب النطق

1 ابنتي تنطق مثل الصغار!!

سـؤال

لدي بنت تعاني من مشكلات في النطق وتتكلم مثل الأطفال .. وأحتاج باستمرار إلى تنبيهها لتعدل كلامها وفعلا تنطق نطقاً سليما بعد التنبيه.. وأخاف أن يستمر هذا العيب معها وأن يؤثر على مستقبلها ودراستها.

أم عبد الله

الجـواب

بداية ابنتك، ولله الحمد، لا تعاني من مشكلات النطق وليس لديها عيب خلقي.. وهذه خطوة مطمئنة مادامت ابنتك تنطق الحروف بشكل سليم بعد تنبيهها..

هناك احتمال كبير أن أساليب تربيتك لابنتك تساهم بشكل كبير في اضطراب النطق لدى ابنتك.. ولذلك قد تكون الأسباب التالية وراء هذه الاضطرابات..

خمسة أسباب وراء اضطراب النطق

1. قلة المحادثة معها منذ طفولتها قد يسبب مثل هذا الاضطراب.. مما يحرمها من اكتساب رصيد لغوي ويثبت لديها قوة النطق وتعلم الحروف السليمة بكل طلاقة..

2. عدم إفساح المجال للبنت والإنصات لها باهتمام مما يساعد على التحكم في لسانها وشفتيها ويمرن حبالها الصوتية..

3. قلة الاهتمام بها مما يجعلها تشعر بحاجتها للاهتمام وتسليط الضوء، وقد يكون النطق غير السليم إحدى وسائلها لجذب هذا الاهتمام..

4. معاناتها من عيب الإبدال: وهو إصدار صوت غير مناسب للحرف المقصود ، كما ورد في رسالتك وعيوب الإبدال أكثر شيوعاً في كلام الأطفال.

5. اضطراب في مهارات الابتلاع بسبب عدم تطابق في الأسنان.

خمس خطوات علاجية

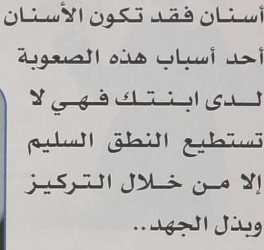
1 الحوار المستمر

أكثري من الحوار مع ابنتك دون أن تركزي على عملية التصحيح في النطق حتى لا يرتبط الحوار بالسخرية وسحب الثقة بالنفس من ابنتك..

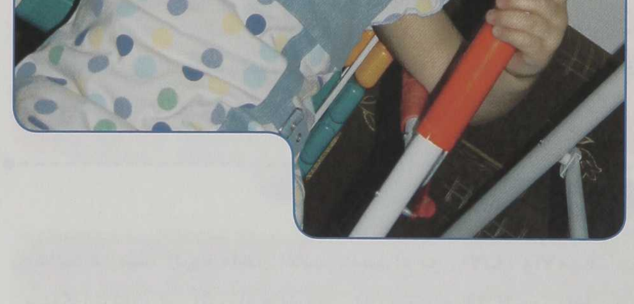
2 الاهتمام الدائم

أعطي ابنتك اهتماما باستمرار من خلال التعبير عن مشاعرك والسؤال عنها والاطمئنان المستمر والإنصات لها بفعالية.. فقد تكون خائفة من ترك عيوب النطق لئلا تفقد اهتمامك بها..

3 مراقبة أسنان البنت



اعرضي ابنتك على طبيب أسنان فقد تكون الأسنان أحد أسباب هذه الصعوبة لدى ابنتك فهي لا تستطيع النطق السليم إلا من خلال التركيز وبذل الجهد..



4 التدريب على التنفس السليم

التنفس أي العملية التي تؤدي إلى توفير التيار الهوائي اللازم للنطق مهم جدا أن يكون بشكل سليم.. ويمكنك التمرن على فنون التنفس التفريغي وتنفس الطاقة القصوى، وهي مهارات يمكنك تعلمها بسهولة وتدريب ابنتك عليها..

5 فن التجويد

يمكنك إلحاق ابنتك بدورات وحلقات تحفيظ القرآن المتوافرة ولا سيما فن التجويد، فهو يساعدها إن شاء الله على تعلم فنون مخارج الحروف وإخراج الأصوات بواسطة الحنجرة والحبال الصوتية.





2 يلتصق بالتلفاز

1 ابني يلتصق صباحا بالتلفاز

سؤال

كل صباح أجد ولدي ملتصقا وراء التلفاز يتابع برامج الرسوم المتحركة ويتأخر في تناول فطوره وارتداء ملابسه وبالتالي للذهاب للمدرسة.. ويصر على هذه الحال لفترة قبل أن يقرر الخروج للمدرسة... هل من نصيحة للتغلب على هذه المشكلة المتكررة كل صباح؟

فاطمة فيصل المطوع - الكويت

الجواب

غالبا ما يبدأ اليوم داخل الأسرة بصراع بين الآباء والأمهات من جهة والأبناء من جهة ثانية حول سلوكيات تؤثر في البرنامج اليومي للأسرة وتعرقل السير الطبيعي لها..

تمرد الأبناء على ما يريده الآباء يوميا لا سيما في الالتزام بأوقات الخروج للمدرسة والاستعداد الكامل لها هي السمة الغالبة التي يبدأ بها هذا الصراع أول ما يستيقظ الطفل ويترك فراشه تبدأ سلسلة من المشكلات من رفض ارتداء الملابس وغسل الوجه والنظافة وتستمر ليجد الأب والأم ابنهما يتناول طعام فطوره ببطء شديد وهو يتابع برنامجه المفضل..وتركيزه على الشاشة لا على الطعام.. لا يلقي بالا بصراخ الأم ولا تهديدات الأب..

لماذا هذا السلوك؟

كما بينت في الرد على سؤالك السابق وغيره عن مشكلات الصباح اليومية في حياة الأبناء من رفض الاستيقاظ ورفض ارتداء الملابس والغسل وغيره فقد تكون هذه السلوكيات رسائل عن شعور لديهم بعدم تقبل الانفصال عن الأسرة وترك البيئة الأسرية.. فالطفل قد يكون ملتصقا بالأم ولا يريد الانفصال عنها... وفي هذا السياق يندرج سلوك ابنك الحالي ؛ الالتصاق أمام التلفاز لمدة معينة كل صباح..



التلفاز - وللأسف - أصبح بالنسبة إلي الملايين من الأطفال نوعا من المربية التي تهتم بهم وتسليهم وتملأ جزءاً مهماً من وقتهم.. ولذلك أصبح بالنسبة إلى الكثير من الأطفال معينا لهم على تقبل الانفصال عن البيت فاللحظات التي يقضيها صباحا وإن لم تتجاوز الدقائق القليلة فهي تشكل بالنسبة لابنك معينا له ومسليا على خطوة مرفوضة وغير مقبولة لديه وهي الذهاب للمدرسة .

10 خطوات علاجية

1 هيئ البيئة الصالحة

لا يمكن إغفال دور الوالدين المشجع لمثل هذه السلوكيات، فحينما تضع الأسرة التلفاز في صالة الأكل فهي بشكل أو بآخر تشكل عادات لأبنائها وهي تناول الوجبات مع متابعة التلفاز وبالتالي تكون البيئة الأسرية المدعم الأول لمثل هذه السلوكيات. فلماذا نطالبه بالتخلي عن عادته في الفترة الصباحية؟!

2 القوانين المنظمة

مهم جدا تحديد بعض القواعد والقوانين ونتفق عليها داخل الأسرة ومنها تخصيص الأوقات لمتابعة التلفاز والحرص على تنفيذ البرنامج واحترام الوقت.. ومهم جدا ألا يظهر هذا القانون المتفق عليه بصورة عقاب للأطفال بل للحفاظ على السير العام للأسرة وتقديم الأولويات (ومنها الاستعداد للمدرسة والوصول المبكر لها..) مقدمين بدائل للأطفال في أوقات أخرى لا تؤثر على الالتزامات المهمة والأساسية.

3 الالتزام الأبوي أولا

ينبغي على الوالدين أن يكونا أول الجالسين على طاولة الفطور ليعلموا أبناءهم حس الانضباط ولا يترك الطفل وحيدا يتناول طعامه تتابعه نظرات الأم أو مراقبتها وصياحها..

4 المثل الأعلى

إذا كان الوالد أو الأم ممن يتأخرون في متابعة التلفاز أو ممن اعتادوا متابعة برامج قبل الخروج للعمل فلا نستغرب رؤية أبنائهم يصرون أخذ حظهم ولو لدقائق معدودة من هذا السلوك اليومي.. وتبقى القوانين المتفق عليها مع الحرص التام على تنفيذها من الكبار قبل الصغار الصمام والحل الذي سيتقبله الأبناء برضى وسعة صدر... وسيتكيفون بسهولة مع النظام الجديد داخل الأسرة.



5 انتبهي للرسائل المشفرة

لا ننسى أن تمرد الأبناء ولجوءهم لمثل هذه السلوكيات قد تكون رسالة مشفرة معبرة عن حاجة نفسية غير مشبعة لدى ابنك من مثل المحبة أو الأمن والطمأنينة.... أو وسيلة لجذب الانتباه حوله أو التعبير عن مخاوفه.

6 سوء تواصل

انتبهي ألا يكون هذا السلوك معبرا عن سوء في التواصل بين الابن ومحيطه الأسري وبالتالي ليس إلا ظاهرة وعرضا لشيء أعمق وهو التعامل مع الأبناء والعلاقة بين الابن ووالديه والتي هي المحور الأساس داخل الأسرة فلو صلحت لصلح العديد مما يزعجنا في أبنائنا..ولو ساءت لساءت أيضا سلوكيات أبنائنا.



الرد على سلوكياتنا

ينبغي الأخذ بعين بالاعتبار أيضا ألا يكون هذا السلوك المزعج عبارة عن ردة فعل لسلوكيات لدينا غير تربوية من مثل التهديد والصراخ واللوم والمقارنة والإحباط والسخرية والاستهزاء.



ليس ضدنا

مهم جدا أن نفوت على الطفل إشعاره أن مثل هذه السلوكيات هي هجوم علينا أو موجهة ضد الوالدين فلا ينبغي إظهار غضبنا وتوترنا تجاه مثل هذه السلوكيات ولا الرد عليها بسلوكيات غير تربوية (التهديد وغيره..) ولا ينبغي الدخول معه في تحديات وصراعات ونحن نعالج السلوك..



الإنصات الفعال

اسمعي ابنك وهو يتكلم وأنصتي له باهتمام وافتحي له فرصة التعبير عن مشاعره وعن الأسباب وراء هذا السلوك اليومي..ابحثي معه عن الحل وإيجاد بدائل..



شحنة مشاعر

عبري لابنك عن مشاعر الحب وامدحي بعضا من سلوكياته الإيجابية واذكري له صفات إيجابية يتمتع بها فهذا كفيل بإعطائه قوة عاطفية وجدانية تزرع لديه رغبة في إرضائك والالتزام بما تمليه عليه.

وفقك الله وأصلح أبناءنا جميعا

3 حرية الأطفال

3 ابنتي تزعجني بحريتها

سـؤال

بات من المتعارف عليه أن من وسائل التربية الحديثة أن يتعامل الآباء مع أبنائهم على أسس من الحرية والثقة والصداقة، ولكن للأسف فإن مشكلتي جاءت نتيجة لهذه الحرية والثقة التي منحتها لابنتي التي تبلغ من السن ١٠ سنوات، فبعد أن اعتدت التعامل معها بصراحة في كل المواقف بدأت ابنتي تزج بنفسها في أحاديثي الخاصة والعامة وتناقش صديقاتي بكل ثقة لدرجة أصبحت أشعر بالحرج، لاسيما وأن مشاكل الكبار تختلف عن مشاكل الصغار، وقد حاولت إبعادها عن مجالس الكبار تارة بالنصح وتارة بالتوبيخ إلا أنها لم تفلح.

أم عبدالرحمن

الجـواب

1 أولاً : تنمية السلوك الاجتماعي السوي

بداية نثمن جزاء مهماً من سلوكك تجاه ابنتك، فقد قمت بتنمية سلوكها الاجتماعي وهذه نقطة ايجابية، لكنها تحتاج منك إلى عملية تطبيع ابنتك اجتماعياً على السلوك السوي بمعنى تحتاج إلى تدريب وتعليم وتلقين للسلوكيات التالية:



١ - الصدق في الحديث.

٢ - أدب الاستماع.

٣ - أدب الحديث.

٤ - متى تتدخل؟

٥ - متى عليها أن تنسحب من الجلسات؟

٦ - معنى الأحاديث الخاصة.

٧ - مسؤولية الكلام.

2 ثانياً: بناء الثقة بالنفس أساس حرية التعبير

لقد زرعت لدى ابنتك معاني الثقة بالنفس من خلال إتاحة الفرصة لها للتعبير بكل حرية عما يدور بنفسها.. وهذه نقطة إيجابية أخرى تحسب لك.. ولكن حذار أن تهدمين هذه الثقة بالتوبيخ واللوم وإحراج ابنتك.. علميها أولاً أساسيات السلوك الاجتماعي السوي، وكرري عملية التعليم حتى تترسخ لديها، واتيحي لها الفرصة أكثر للتعبير عن ذاتها حتى لا تضطر أن تفرز هذه الحاجة النفسية في مجالس الكبار.



8 خطوات لتعامل أفضل

١- إن أخطأت ابنتك في تدخلها اتركي لها الحرية في تصحيح خطئها بنفسها وإن لم تفعل فعليك بتصحيح ذلك من خلال الحوار والمناقشة والإقناع.

٢- التقدير والاحترام لابنتك يقوي عندها معنى الثقة بالنفس وكلما ارتفعت هذه الثقة كلما تحسن سلوكها الاجتماعي واتسم بالمسؤولية .

٣- مدح السلوك السوي عند ابنتك يساعدها على الالتزام به .

٤- تذكري أن ابنتك ما زالت طفلة بالتالي فهي تتصرف كطفلة فلا تحاسبينها مثلما يحاسب الكبار . تقبلي منها التدخلات غير الناضجة وهكذا ينبغي أن تنظر لها صديقاتك .

٥- الصداقة مع الأبناء حق طبيعي فاحرصي على تنمية معاني الصداقة فالرسول صلى الله عليه وسلم يوصي الآباء بمصاحبة أبنائهم .

٦- إن قبول صبة ابنتك لا ينبغي أن يكون عبئا فمزاياه عليك كثيرة وينبغي التعبير عن سعادتك بهذه الصحبة والصداقة.

٧- استمتعي بحديث ابنتك مهما كان وقوميها وأنت تبتسمين وتستمتعين.

٨- إن الطفل فيلسوف بطبيعة تكوينه فهو ينطق بما يقول بصورة متناهية النقاء والوضوح. وإنه من المؤسف حقا أن بعض الآباء لا ينتبهون إلى الجواهر التي ينطقها الأبناء بتلقائية وعفوية.

4 ابنتي لا تفارقني

4 التصاق الأبناء... ابنتي لا تفارقني!!

سؤال

لدي مشكلة تؤرقني مع ابنتي الكبرى البالغة من العمر ٨ سنوات وتتلخص في التصاق ابنتي المستمر بي بشكل مبالغ فيه، فهي مازالت تصر على النوم بجانبي وإذا حاولت إعادتها لغرفتها صرخت واتهمتني بأنني لا أحبها.. أسأل عن حل لهذه المشكل والتي اعتبر نفسي قد ساهمت إلى حد كبير في خلقها بسبب الاهتمام الزائد بها منذ ولادتها؟

الأم فاطمة

الجواب

ابنتك تعاني من انعدام الاستقلالية والاعتماد على النفس، وأصل المشكل يبدأ في نهاية السنة الثانية من عمر الطفل حين تتقاذفه نزعة الاستقلالية مقابل الاعتمادية على الأم، وهي ما يسمى بمرحلة العناد، فإذا فشل الطفل في الحصول على استقلاليته بسبب إصرار الأم - على الخصوص - والرفراط في التدليل والحماية الزائدة استسلم للأمر الواقع وانتهى به الحال إلى اندماج شخصيته في شخصية أمه والاعتمادية المطلقة..



ما يدفعه إلى أن ينمو بشخصية اتكالية وانسحابية..

والالتصاق الدائم بالأم هو نتيجة عدم الشعور بالاستقلالية لدى ابنتك وخوفها من مواجهة الحياة بدونك.. وحنينها إلى حماية الأمومة..



خطوات نحو العلاج

١ - الاقتناع بأصل المشكل وسببه الراجع لمرحلة الطفولة المبكرة؛ حماية زائدة وادليل مفرط.

٢ - الحوار المستمر لإقناع الأبنة بضرورة الاعتماد على نفسها، فقد كبرت وآن الأوان لتكون مثل أقرانها.. بأسلوب هادئ ولغة بسيطة.

٣ - الحديث - دون مقارنات سلبية - عن الأطفال ممن هم في سنها وقدرتهم على الانفصال والاستغناء عن الكبار في أمور كثيرة؛ النوم والأكل واللعب مع الأطفال.

٤ - الحزم بلهجة حاسمة تنم عن تصميم وعزيمة لديك في عدم قبولك للالتصاق المستمر غير المبرر.

٥ - تدريب البنت على سماع وقبول كلمة «لا» بكل إصرار.
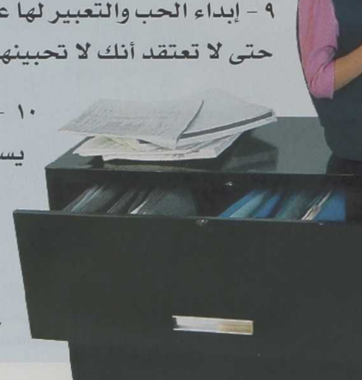
٦ - تشجيعها على إحياء إرادتها الذاتية واعتمادها على النفس.. ومدح سلوكياتها في هذا الاتجاه، لاسيما أمام الآخرين.

٧ - ربطها باللعب الجماعي مع الأطفال ويستحسن في أندية منظمة.

٨ - التدرج في اعتمادها على النفس من الأسهل.

٩ - إبداء الحب والتعبير لها عنه باستمرار من خلال الكلمات واللمسات والهدايا حتى لا تعتقد أنك لا تحبينها وأنت تعالجين عملية الانفصال عنك.

١٠ - إشعار الطفلة بالأمن؛ إذ الشعور بالقلق قد يساورها وأنت تتركينها للنوم وحدها.. فطمأنتها بأنك ستبقين قريبة منها يعيد لها الثقة بالنفس والشعور بالأمن.. فالعمل على إزالة مسببات الخوف والإقناع الهادئ دون زجر أو تأنيب يساعد على عملية الاعتماد على الذات.



والله يوفقك للخير

كيف تزرع الثقة في نفس طفلك؟

1. ١ - امدح طفلك أمام الغير.
2. عامله كطفل واجعله يعيش عمره.
3. ساعده في اتخاذ القرارات بنفسه.
4. ساعده في ربط علاقات اجتماعية.
5. علمه كيف يعمل ضمن فريق.
6. علمه كيف يواجه الفشل عند حدوثه.
7. أخبره أنك تحبه وضمّه إلى صدرك.
8. لا تهدده.
9. أعطه فرصا للاستكشاف.
10. علمه كيف يكون مسؤولاً تجاه تصرفاته.

الباب الثالث

3 الخوف لدى الأطفال

تعريف الخوف

الخوف معاناة تبدأ أحياناً مع الطفل...

وتستمر مع الإنسان طيلة حياته...

للخوف أصدقاء يستدعيهم ليسكنوا بيت الخائف...

وله عائلة تكبر كلما أهملناه وتركناه يتناسل.





الفصل الأول

ابني يخاف

1 الخوف والجبن

سـؤال

ابنى البكر عمره ٦ سنوات ونصف ..هو ذكي وطيب و(شاطر) لكن مشكلته أنه جبان وخوّاف بدرجة كبيرة... كيف أستطيع أن أقوي شخصيته؟

الجـواب

الجبن ناتج غالبا من أساليب الشدة المتبعة مع الأطفال خلال السنوات الثلاث الأولى وهو تقبل الأسلوب التربوي الذي لا يمنحه قوة في اتخاذ القرارات والاعتماد على الذات ودخل في مرحلة انطواء وتقبل للوضع ثم الجبن

وقد يكون الجبن ناتجاً عن أساليب التخويف المتبعة من الوالدين حرصا على الطفل أو سلامته.

❖ ولذلك ننصحك أختي الكريمة باتباع الآتي:

- تخصيص وقت يومي للطفل لإفساح المجال له للحديث معك..
- امدحي الطفل، وامدحي سلوكياته الإيجابية باستمرار.
- عبري لابنك عن محبتك له.
- كلفيه بمسؤوليات منوعة باستمرار، وساعديه ثم امدحيه واشكريه على إنجازاته.
- ألحقيه بمجموعات أطفال في إطار منظم من مثل حلقات تحفيظ القرآن أو أندية رياضية أو أنشطة فنية علمية مع أطفال لا يتجاوزونه سنا أو أقل منه بسنة وسنتين ..

الجبن لا يستمر دوما في حياة الطفل لو وجد أما إيجابية.

2 ابني يبكي من الخوف عند مشاهدة أي غريب

سؤال

ابن يبلغ من العمر ٤ سنوات، يعاني من مشكلة الخوف من كل شيء، وكثرة البكاء عند مشاهدة أي غريب أو حيوان.. ويخاف من البقاء في الغرفة وحده ودخول الحمام وحده.. حاولت إخراجه من حالة الخوف الدائمة التي يعيشها ولم تنفع معه كل المحاولات، وأحياناً أصيح في وجهه وأتركه يبكي لعله يتشجع.. أنا قلقة ولا أدري ماذا أفعل؟ أفيدوني جزاكم الله خيراً..

منال العنجري

الجواب

بداية نؤكد أن الخوف أمر طبيعي وإنساني.. وليس هناك على الإطلاق إنسان لا يخاف.. بل هو حاجة نفسية لإحداث التوازن النفسي في شخصية الإنسان.. وهناك فرق بين الجبن والخوف.. إذ الجبن ولو ارتبط بالخوف فهو مشكلة مرضية تحتاج إلى علاج..

وعادة ما يبالغ الآباء والأمهات في تفسير مخاوف أبنائهم حرصاً على تعليمهم الجراءة والشجاعة.. والخوف الخارج عن المألوف والدائم هو الذي يعتبر شاذاً وحالة تحتاج للعلاج..

أطفال الأربع سنوات عادة ما يخافون من الظلام والكائنات التي يعرفونها، سواء من خلال كلام الأم والأب، أو التلفزيون كالعفاريت والرسوم المتحركة (والشخصيات الخيالية) كما أنهم يخافون من عدم تقبل الآخرين لهم..

10 أسباب الخوف لدى الطفل

يتكون الخوف في نفس الطفل في غالب الأحيان من خلال المواقف والمعاملة التي يجدونها في محيطهم.. وإذا استمرت وتكررت تصبح حالة مرضية.. والخوف المرضي مكتسب بشكل كبير من المحيط الأسري .. ونذكر أسبابه:

١ - تخويف الطفل من الأشياء البصرية كالحيوانات.. أو الحسية كالظلام.. وتكرار عملية التخويف تولد حالة مرضية للخوف لدى الطفل.

٢ - التسلية بتخويف الطفل والضحك على تفاعلاته وانفعالاته من جراء الخوف، فليس هناك أسوأ من حالة الطفل يصرخ وكبير يضحك.

٣ - فرض أعمال معينة على الطفل بالعنف والعقاب والتهديد.. فيصبح التهديد مصدراً للخوف والقلق..

٤ - منع الطفل من الحركة وحرية التصرف بالتهديد، كمنعه من الكلام والجري داخل البيت ليتمكن الأب من متابعة التلفاز، أو الأم من الحديث في الهاتف.. فخضوع الطفل للتهديد المستمر يجعله ينشأ جباناً خاضعاً لكل تهديد مهما كان..

٥ - تخويف الطفل من الأشياء الإيجابية كالطبيب والدواء والحقنة، يجعل الطفل جباناً أمام كل الحالات حتى ولو كان إنسان يريد إهداءه شيئاً يخاف منه..

٦ - استعمال أسلوب العنف والترهيب بدل الترغيب والتحبيب.. مثل ترهيب الطفل ليذاكر بدل تحبيبه في المذاكرة.

٧ - خوف الكبار، لاسيما الأب والأم.. فكلما رأى الطفل والديه في حالة خوف كلما تشرب الخوف في نفسيته.

٨ - الشجار والخلافات الزوجية ورفع الأصوات تولد لدى الطفل نوعاً من عدم الاستقرار والخوف..

٩ - الغضب والانفعال الزائد لدى الأم والأب..

١٠ - كثرة الحديث حول المخاوف والأمور الغيبية بشكل سلبي.. كالحديث عن الجن وظلمهم للناس..

مشكلة الخوف لدى الأطفال

الخوف حالة شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني تنتاب الطفل عندما يشعر بالخطر ويكون مصدر هذا الخطر داخليا من نفس الطفل أو خارجيا من البيئة.

الخوف .. لماذا يخاف ابني ؟!

■ الخوف انفعال قوي ينتج عن الإحساس بوجود خطر أو توقع حدوثه.. وكل أنواع المخاوف مكتسبة ومتعلمة إلا بعض المخاوف الغريزية من مثل الخوف من الصوت المرتفع وفقدان التوازن والحركة لاسيما في الأماكن العليا.. عندما يستمر الخوف غير المنطقي يصبح خوفاً مرضياً (Phobia)، وهذا يتضمن المخاوف الشائعة لدى الأطفال؛ الخوف من الظلام والهجر والجراح والأصوات المرتفعة والمرض والوحوش والحيوانات والغرباء والمواقف غير المألوفة.

وتندرج هذه المخاوف في مجموعات ثلاث

١ - التعرض للأذى الجسمي والجروح والعمليات الجراحية والحروب.

٢ - الحوادث الطبيعية من مثل العواصف وحوادث الشغب والظلام والموت.

٣ - التوتر والضغوطات النفسية : نتائج الامتحانات، الأخطاء أثناء أداء بعض الأنشطة الاجتماعية (تعثر في الحديث أمام الناس...).

9 خطوات لعلاج مشكلة الخوف عند الأطفال

● ونقترح لعلاج الخوف عند الأطفال ما يلي:

١- الامتناع عن السخرية مما يخاف منه الطفل.

٢- أن نناقش الطفل في الموضوع الذي يخاف منه ولا نطلب منه نسيانه لأنه سيبقى يخيفه ويسبب له القلق.

٣- تشجيعه على التحدث عمّا يخيفه.

٤- تعريض الطفل للموقف بالتدريج مع وجود الأم.

٥- الابتعاد عن تخويف الطفل واستثارته عندما لا يقوم بعمل ما أو عندما نريد منه أن يكف عن عمل سيئ.

٦- إشعار الطفل بالأمن النفسي داخل المنزل و إبعاده عن المشاحنات الأسرية.

٧- استخدام أسلوب النمذجة: وذلك بأن نحضر للطفل فلماً لأطفال شجعان يتغلبون على مثيرات تخيفه ومع التكرار سيقوم الطفل بتقليدهم.

٨- ألاّ تشعر الطفل بخوفك من شيء ما لأنه يكتسب منك تلك الصفة.

٩- يجب تفقد مكتبة الطفل السمعية والمقروءة والبصرية فقد يكون لديه ما يشعره بالخوف إما صور لبعض الحيوانات المخيفة أو أفلاما مرعبة.

ظاهرة الخوف عند الأطفال الصغار

هل يخاف طفلك من الظلام أو الحيوانات أو الماء أو الذهاب إلى الطبيب؟

إن ظاهرة الخوف عند الأطفال ظاهرة طبيعية يمكن التخفيف منها تدريجياً. كيف؟

- في حالة الخوف من الظلام ضعي ضوءاً خافتاً في الحجرة أو في الممر الخارجي.
- لا مانع من بقاء الأم أو الأب في حجرة الطفل بعض الوقت، وقراءة الحكايات السارة له.
- يجب أن يفهم الطفل أن الأم موجودة في البيت لن تغادره ليشعر بالاطمئنان والهدوء.
- إذا كان الطفل كبيراً دعيه يقرأ ما تيسر من آيات الله البيِّنات فهي تمنحه الطمأنينة وترفع عنه الخوف.
- في حالة الخوف من الحيوانات لا تجبريه على الاقتراب من الحيوان بالقوة لأن ذلك يولد عنده شعوراً عكسياً.
- احكي له القصص اللطيفة عن الحيوانات ووفائها النادر للإنسان.
- لا تُكرهي طفلك على زيارة المسبح، ولا تقذفيه إلى الماء دفعة واحدة، بل ساعديه على أن يبدأ بالتدريج بوضع قدميه في الماء ثم بقية جسمه.
- قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب انزعي عن طفلك الرهبة والخوف عن طريق إقناعه بدور الطبيب النبيل في علاج الناس.
- اشتري له اللعب الحديثة على شكل حقيبة الطبيب مثلاً وما تحويه من أدوات مثل السماعة والمعطف الأبيض والإبرة حتى يقترب أكثر من الطبيب وعمله.

(عن موقع الحصن النفسي)

الفصل الثاني

أسباب الخوف لدى الطفل

يتكون الخوف في نفس الطفل في غالب الأحيان من خلال المواقف والمعاملة التي يجدونها في محيطهم.. وإذا استمرت وتكررت تصبح حالة مرضية.. ونذكر من هذه الأسباب:

١ - تخويف الطفل من الأشياء البصرية كالحيوانات.. أو الحسية كالظلام.. وتكرار عملية التخويف تولد حالة مرضية للخوف لدى الطفل.

٢ - التسلية بتخويف الطفل والضحك على تفاعلاته وانفعالاته من جراء الخوف، فليس هناك أسوأ من حالة الطفل يصرخ وكبير يضحك.

٣ - فرض أعمال معينة على الطفل بالعنف والعقاب والتهديد.. فيصبح التهديد مصدراً للخوف والقلق..

٤ - منع الطفل من الحركة وحرية التصرف بالتهديد، كمنعه من الكلام والجري داخل البيت ليتمكن الأب من متابعة التلفاز، أو الأم من الحديث في الهاتف.. فخضوع الطفل للتهديد المستمر يجعله ينشأ جباناً خاضعاً لكل تهديد مهما كان..

٥ - تخويف الطفل من الأشياء الإيجابية كالطبيب والدواء والحقنة، يجعل الطفل جباناً أمام كل الحالات حتى ولو كان إنسان يريد إهداءه شيئاً يخاف منه..

٦ - استعمال أسلوب العنف والترهيب بدل الترغيب والتحبيب.. مثل ترهيب الطفل ليذاكر بدل تحبيبه في المذاكرة.

٧ - خوف الكبار، لاسيما الأب والأم.. فكلما رأى الطفل والديه في حالة خوف كلما تشرب الخوف في نفسيته.

٨ - الشجار والخلافات الزوجية ورفع الأصوات تولد لدى الطفل نوعاً من عدم الاستقرار والخوف..

٩ - الغضب والانفعال الزائد لدى الأم والأب..

١٠ - كثرة الحديث حول المخاوف والأمور الغيبية بشكل سلبي.. كالحديث عن الجن وظلمهم للناس..

ماذا تعرف أكثر عن أسباب الخـوف؟

1 قمع انفعال الخوف

بعض الكبار أو الآباء يأبى ويخشى أن يصبح ابنه خوافاً وقد عُرفت عنه هذه المشاعر، فيعاقبون الأطفال عند ظهور هذا الانفعال عليهم. أو يجبرونهم على مداعبة الكلاب أو القطط أو حضور ذبح الطيور أو الحيوانات.

2 السخرية من الطفل الخائف وعدم تدريبه

يلجأ البعض إلى إثارة الضحك على الطفل أثناء خوفه، وأحياناً يتخذ إخوة الطفل من بعض التصرفات التي تخيف أخاهم وسيلة للاستمتاع أو التندر أمام الأطفال الآخرين. كما أن الخوف يتكون في داخل الطفل من جهله بحقيقة الأشياء أو الأحداث، وهي مسؤولية الآباء والمعلمين والإخوة الكبار.

3 تخويف الطفل

يلجأ بعض الكبار إلى تخويف الطفل كي يمارس العمل الذي يطلبونه منه (الهدوء - الاستذكار) فيقال للطفل: سوف نضعك في غرفة مظلمة أو مع الكلاب لتأكلك، أو سوف نحضر لك الأسد أو الغول ليبعدك عن المنزل الذي نعيش فيه، أو سوف نحضر لك العسكري أو الضابط، أو سنذبحك مثل خروف العيد ونأكلك... إن إحاطة الطفل بجو من التخويف والحذر الذي لا مبرر له سوف يقوده إلى شعور بالنقص وفقدان الثقة ومن ثم الخوف، كما إن التهديد بأن عدم اهتمامه بالأكل سوف يؤدي إلى موته أو مرضه، من الأسباب غير المباشرة لخوف الطفل من الموت.

(١) المرجع للاستزادة د. زكريا الشربيني : المشكلات النفسية عند الأطفال.

4 النموذج

إن خوف الأطفال من بعض الكائنات أو الأشياء أو المواقف قد يأتي بسبب ما شاهدوه من انفعال الأم أو الأب أو المعلمة أثناء تلك المواقف، ذلك لأن الطفل يقلد لا شعورياً من حوله فيخاف مما يخاف منه الكبار ولا سيما الذين يثق بهم. لقد خاطرت مشرفة بالروضة بإحضار ضفدعة في صندوق لتعريف الأطفال بها، رغم أنها تخاف الضفادع، وعندما همت بفتح الصندوق أمام الأطفال قفزت ضفدعة فصرخت المعلمة، وصرخ معها بطبيعة الحال كل الأطفال، وزاد الهلع من يومها عند رؤية الأطفال لهذا الكائن، وخوفهم منه حتى في القصص التي تعرض عليهم صوراً للضفدعة. إن الطفل الذي شاهد والدته خائفة وهي راكبة قطارا يمر فوق جسر أسفله نهر استمر يخاف ركوب القطارات عموماً، وليس شرطاً أن يكون النموذج فرداً ممن يعرفهم الطفل، فقد يكون شخصاً بدا في قصة أو في فيلم مرعب أو في مجلة من مجلات الأطفال.

5 تحكم الطفل في الآخرين

أحياناً يصطنع بعض الأطفال الخوف لجذب اهتمام الوالدين أو المعلمة، وموافقة الوالدين أو الكبار لهذا، وغض الطرف عن هذا التصرف يدعم فكرة الخوف لأنها ترافقت مع مكافأة أو توافقت مع رغبة الطفل.

6 سوء التوافق والضعف الجسمي

إن الأطفال الضعاف أو المرضى أو غير المتوافقين نفسياً أكثر من غيرهم تعرضا للخوف، ويؤدي انخفاض تقدير الذات لديهم إلى مزيد من الخوف مصاحباً الحزن ومن ثم العجز عن مقابلة أبسط الأخطار.

7 اضطراب الجو العائلي



يفقد الطفل الشعور بالاستقرار والأمن مع المنازعات بين الوالدين أو تسلطهما في معاملته، بحيث يرصدان كل حركاته وحريته، ويقذفانه بوابل من النقد والزجر والتوبيخ أو يفرقان بينه وبين غيره من الإخوة.

وإذا كان مستوى القلق مرتفعاً لدى الوالدين على الطفل فإن مرض الطفل أو حدوث جرح بسيط له يفزعهما بشكل واضح يحسه الطفل حتى وإن كان صغيراً، مما يجعله يخاف على نفسه خوفاً شديداً، ويتعلم أسلوب استجابتهما للمواقف بالفزع والهلع.

8 أسباب غامضة

بعض مخاوف الأطفال تحدث لأسباب غامضة، وغير واضحة أو مُقنعة وقد تحدث لفترات معينة، وقد تتلاشى إذا تم تجاوزها وعدم التركيز عليها من قبل الآخرين مثل الأم والأب والمربية والمعلمة. إن الاهتمام الشديد والانزعاج قد يكرس الخوف في نفس الطفل ويدعم إحساسه بالخوف، بينما غض الطرف وإهمال الموقف وعدم التركيز يخفف من وطأة التأثير على مشاعر الصغير.

أسباب عميقة للخوف

1 الصدمة

التوتر النفسي الشديد الذي لا ينتهي في لحظته ويستمر ويصاحبه شعور بالعجز أمام الأحداث... ينتج عنه بقايا خوف تزداد حدته وتستمر لفترة من الزمن... لتصبح فيما بعد برمجة مرتبطة في عقل الطفل اللاواعي وفي مشاعره وأحاسيسه... ويمكن أن يستثار في مواقف متعددة لأمور واضحة أو خفية... ومن أمثلة هذا النوع التعرض لعض حيوان أو لسعة عقرب... ومثل هذه الأحداث تعمم في شخصية الطفل وتمتد لتشمل مجالات متعددة.

2 إسقاط الغضب

الشعور بالغضب والحدة نتيجة سوء المعاملة (والرغبة) في إيذاء الكبار هي من الاستجابات العادية في مرحلة الطفولة... وهذه الاستجابة تكون قوية لدى الأطفال من عمر (٢-٦ سنوات) مما يعرضهم لنوبات الغضب من الكبار ولإسقاطات تقوي لديهم مشاعر الخوف من العقاب والتخيلات التي تصور الطفل موضوعا للعقاب والانتقام سواء من الكبار أم من مصادر يتم تخويفهم وتهديدهم بها من مثل النار - الوحوش.

3 التأثير على الآخرين أو المكاسب الثانوية

يمكن للمخاوف أن تنشأ باعتبارها مكسباً ثانوياً يحصل عليه الطفل أثناء إظهاره للخوف واستغلاله لاهتمام الآخرين... وقد يكون إظهار الخوف أقوى طريقة لجذب الانتباه والاهتمام... وهذه الأساليب تغرز المخاوف لدى الطفل مما يؤدي إلى إزدياد حدتها بتكرارها ثم تبرمج لتصبح سلوكاً وعادة لدى الطفل.

ومن أمثلة هذا النوع الخوف المرضي من المدرسة والبقاء بالبيت... ويتعزز هذا السلوك المرضي حيث يتردد الوالدان في ذهاب الابن للمدرسة وإبقائه بالبيت والحصول على اهتمام الجميع... وبهذا الشكل يصبح الخوف طريقة للحصول على مكاسب والتأثير على الآخرين.

• (١) للاستزادة د. زكريا الشربيني : المشكلات النفسية عند الأطفال.

الاستجابة للجو العائلي

أربعة أسباب مبرمجة للخوف

أ النقد والتوبيخ

قد يؤدي النقد الزائد إلى تطوير شعور بالخوف لدى الأطفال، حيث يشعرون بأنهم لا يستطيعون أن يفعلوا شيئاً صحيحاً ويتوقعون دائماً الاستجابات السلبية، ويبدو هؤلاء الأطفال وكأنهم يتوقعون النقد وغالباً ما يظهر عليهم الجبن والخنوع.

ويؤدي التهديد المتكرر بالتقييم السلبي إلى نتيجة مشابهة. فمثلاً، عندما يوبخ الطفل لتوسيخ ملابسه تكون النتيجة ظهور الخوف من الاتساخ لديه، وقد يتعمم هذا الخوف ليصبح خوفاً من الفوضى أو عدم الانتظام. ويعتمد شكل الخوف على الجانب الذي يوجه إليه النقد لدى الطفل، فالأطفال الذين يُنتقدون بسبب فاعليتهم أو نشاطهم قد يصبحون أطفالاً خجلين خوّافين.

ب الضبط والمتطلبات الزائدة

إن جو البيت الذي يتسم بالضبط الزائد يمكن أن ينتج أطفالاً خوّافين بشكل عام أو أطفالاً يخافون من السلطة بشكل خاص، ومثل هؤلاء الأطفال قد يصابون بالرعب تجاه المعلمين أورجال الشرطة أو من يمثل السلطة، والآباء ذوو المتطلبات الزائدة لا يدركون غالباً، بأن هناك مخاوف طبيعية تظهر في المراحل العمرية المختلفة، فهم لا يحتملون المخاوف الموقتة التي تظهر لدى أطفالهم، ونتيجة لعدم تقبلهم لمثل هذه المخاوف وتوقعهم أن يكون الطفل كما يريدون فهم يوجهون النقد للطفل لأنه يتصرف بشكل طبيعي. إن توقعات الآباء المبالغ بها هي سبب قوي لخوف الأطفال من الفشل. وكذلك فإن الآباء النزاعين للكمال الزائد كثيراً ما يعاني أطفالهم من الخوف، فهم لا يستطيعون تلبية متطلبات الوالدين ويخافون من المحاولة.

ج الصراعات الأسرية

تؤدي الصراعات المستمرة بين الأبوين أو بين الإخوة أو بين الآباء والأبناء إلى جو متوتر في البيت، وتؤدي المجادلات المستمرة الحادة إلى شعور بعدم الأمن. والأطفال الذين لا يشعرون بالأمن يحسون بأنهم أقل قدرة من غيرهم على التعامل مع مخاوف الطفل العادية، وحتى المناقشات حول المشكلات المالية أو الاجتماعية اليومية يمكن أن تخيف الأطفال، ولا سيما الحسّاسين الذين يشعرون بأنهم مثقلون بمشكلات الأسرة التي لا يستطيعون فهمها أو يسيئون تفسيرها باعتبارها مشكلات لا أمل في حلها، وتتضخم هذه المشاعر في حالة إدراك الأطفال لوجود ضعف في قدرة الآباء على مواجهة المشكلات.

د تقليد الخوف

إن ملاحظة الخوف لدى الكبار أو الإخوة أو الرفاق هو عامل مهم في تطوير المخاوف، إذ إن الأطفال يتعلمون الخوف عن طريق التقليد، ومن المعتاد جداً أن نرى أن لدى الأطفال شديدي الخوف واحداً من الوالدين على الأقل مصاب بمخاوف شديدة، فالمخاوف يتم تقبلها كأمر طبيعي في الحياة، وإظهار الخوف أو مناقشته يمكن أن يؤدي إلى نتيجة مشابهة، فالأم التي تخاف من الحشرات أو المرتفعات قد يعاني طفلها من خوف مشابه. وبما أن الخوف يتم تعميمه فإن من المحتمل أن يطور الطفل خوفاً من أي شيء، فالآباء الخائفون من عدم القدرة على مواجهة توترات الحياة اليومية يسهمون في تطوير نظرة إلى العالم قائمة على الخوف لدى طفلهم. وينبغي أن نتذكربأن بعض الأطفال أكثر عرضة من غيرهم للخوف بسبب وضعهم المزاجي العام، ولذا فإن من المتوقع أن يعاني أحد أطفال الأبوين الخوّافين من حالة خوف شديد بينما لا يعاني أشقاؤه من أية مخاوف(١).

■ المرجع: مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها ص٢٣١.

نستمر في تفعيل معالجة ظاهرة الخوف عند الأطفال لأنها فعلاً من أكثر السلوكيات إزعاجاً واستفحالاً ولآثارها السلبية على مستقبل التكوين الشخصي للطفل. ونبدأ حديثنا عن أسس الوقاية من ظاهرة الخوف لدى الأطفال .





الفصل الثالث

علاج الخوف

خطوات متقدمة

1 تقليل الحساسية والإشراط المضاد

الهدف هو مساعدة الأطفال الخوافين وذوي الحساسية الزائدة ليصبحوا أقل حساسية أو غير مستجيبين للموضوعات التي تستثير حساسيتهم، والقاعدة العامة هي أن الأطفال تقل حساسيتهم من الخوف عندما يتم إقران موضوع الخوف أو الفكرة المثيرة له بأي شيء سار (اشراط مضاد counter-conditioning)، فمن المفيد جداً جعل الأطفال يلعبون إحدى ألعابهم المفضلة أو ينهمكون بأي نشاط ممتع أثناء الخوف، فجميع أشكال المخاوف المحددة أمكن محوها بهذه الطريقة. وعلى سبيل المثال يمكن للطفل أن يرتدي زي بطل معروف... ويقوم بتمثيل بعض المشاهد في غرفة خافتة الإضاءة كخطوة أولى للتغلب على الخوف من الظلام، كما يمكن للطفل أن يلعب لعبة الاستغماية في غرفة مظلمة فيختبئ الأب أولاً بينما يبحث عنه الطفل ثم يختبئ الطفل ويحاول الأب العثور عليه، ويحدث تقليل الحساسية بشكل طبيعي عندما يمكّن الأطفال من مشاهدة حادثة مخيفة عن بعد، فالتقدم التدريجي يؤدي إلى تزايد الشجاعة شيئاً فشيئاً. وينبغي أن تقرأ للطفل قصصاً البطولة وتتيح له فرصة اللعب مع بعض الحيوانات الصغيرة بدلاً من الاعتماد على الإقناع فحسب، وهذا كله يؤدي إلى نقص طبيعي في المخاوف.

والخوف يمكن أن يتحول إلى نشاط، فوجود العائلة معاً يساعد في تقليل الحساسية حيث أن الأطفال يشعرون بالأمن بشكل أكبر عندما يكونون في جماعات، ويمكن أن يستعان بمراهق من المجاورين ليمارس مع الطفل بعض النشاطات التي يخاف الطفل منها مثل السباحة أو الرياضة، فالأطفال يعجبون عادة بالمراهقين وبذا يصبح النشاط مصدر متعة للطفل. وبعض الأطفال يفزعون من صوت الرعد، ويمكن للآباء أن يقلدوا ذلك الصوت وأن يطلبوا من الأطفال عمل ذلك،

وينبغي كذلك أن تُشرح العواصف للطفل وأن توضح، ويمكن تحويل مشاهدة المطر والبرق إلى لعبة يُسأل فيها الأطفال «كم عدد ومضات البرق التي تحدث خلال دقيقة؟ كم يمكن أن يتجمع من المطر في فنجان خلال ١٥ دقيقـــة؟»، وهكذا ينبغي تشجيع الأطفال على تقليـل الحساسيـة الذاتـي (self - desensitization). ويمكن أن يتعلموا استخدام هذه الطريقة وحدهم لمواجهة أي خوف، كأن يقوموا بمشاهدة صور الحيوانات والوحوش المخيفة في كتاب ثم يلونونها أو يصورونها أو يكتبون قصصاً عنها، ثم يقومون بمناقشة مخاوفهم مع إخوتهم... الخ، ويؤدي ذلك إلى تغيير الشعور بالعجز إلى شعور بالفاعلية نتيجة القيام بعمل بناء. إن المواجهة المتكررة لموضوع الخوف تؤدي إلى تقليل الحساسية، بينما يؤدي تجنب المواقف المخيفة إلى إطالة حالة الخوف أو زيادة شدته.

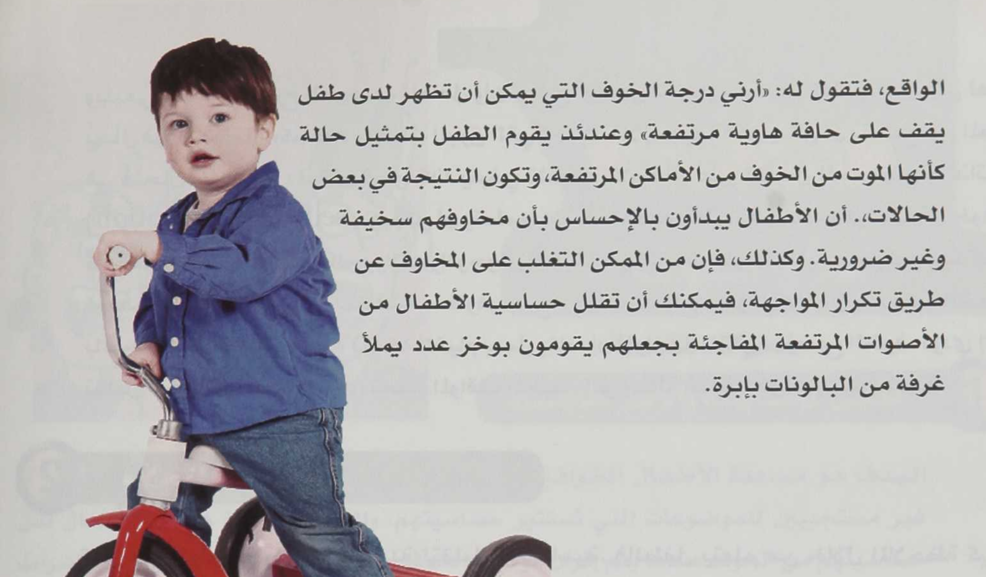


2 ملاحظة النماذج

تعد هذه الطريقة طريقة طبيعية لتقليل الحساسية. فالطفل يتعلم من خلال الملاحظة كيف يتعامل الأفراد غير الخائفين مع المواقف، والطفل الذي يلاحظ ذلك يبدأ بشكل تدريجي بالتعامل دون خوف مع مواقف تزداد درجة الإخافة فيها شيئاً فشيئاً، ويفضل أن تكون النماذج من الأشخاص العاديين حتى لا يرى الأطفال النموذج وكأنه شخص يتمتع بصفات خاصة تجعله قادراً على أن يكون شجاعاً.

إن الملاحظة تقنع بعض الأطفال بأن ما يخافونه هو في الواقع لا خطورة فيه، ومن الأمثلة على ذلك استخدام نماذج متلفزة من الرفاق لمساعدة الطفل للتغلب على قلق الامتحان، فقد تم تعريض النماذج بشكل تدريجي لمواقف امتحان تزداد إثارتها للخوف شيئاً فشيئاً، وبذا أصبح الأطفال الذين قاموا بالملاحظة أقل خوفاً من الامتحانات المدرسية. ومن هذه الأمثلة أيضاً الاستخدام الناجح لمراقبة أطفال ينجحون في دخول المستشفى وفي أن تُجرى لهم عمليات جراحية. إن على الآباء أن يستغلوا كل فرصة تسنح لتهيئة أطفالهم للمواقف التي تنطوي على احتمال بأن تكون صادمة، وبمعرفتك للطرق المتوافرة للتهيئة (مثل الأفلام) يمكنك أن تستعين بمثل هذه الطرق لمساعدة طفلك الخائف.

هذا ويمكن تقليل حساسية بعض الأطفال بسرعة بطريقة بسيطة تسمى الهدف النقيض (paradoxical intention) حيث تطلب من الطفل أن يمثل دور الخائف على نحو أكثر من



الواقع، فتقول له: «أرني درجة الخوف التي يمكن أن تظهر لدى طفل يقف على حافة هاوية مرتفعة» وعندئذ يقوم الطفل بتمثيل حالة كأنها الموت من الخوف من الأماكن المرتفعة، وتكون النتيجة في بعض الحالات». أن الأطفال يبدأون بالإحساس بأن مخاوفهم سخيفة وغير ضرورية. وكذلك، فإن من الممكن التغلب على المخاوف عن طريق تكرار المواجهة، فيمكنك أن تقلل حساسية الأطفال من الأصوات المرتفعة المفاجئة بجعلهم يقومون بوخز عدد يملأ غرفة من البالونات بإبرة.

3 التمرين (Rehearsal)

يمكن تدريب الأطفال من الشعور بالارتياح أثناء إعادة بعض الحوادث التي تثير الخوف بشكل بسيط، واللعب لدى صغار الأطفال هو أسلوب طبيعي للتمرين، فألعاب الدمى والتمثيل تمكنهم من التعبير عن أشكال متعددة من المشاعر والخوف، وامتداح الكبار يعزز تدريب الأطفال على التعامل مع موضوعات مخيفة، كما أن استخدام لوحة تبين مدى التقدم هو في حد ذاته معزز بالنسبة لبعضهم.

والتدريب السلوكي (Behavioral rehearsal) هو أداء السلوك الذي يتضمن تعاملاً جزئياً مع المواقف، حيث يمكن التعبير عن الشعور بالغضب بتحوله إلى سلوك مثل ضرب الدمى أو الصراخ على وحوش وهمية. وبعض الأطفال يستجيبون على نحو جيد للتمرين المعرفي (congnitive rehearsal) وهو التدريب الذي يتم على شكل تخيل القيام بفعاليات متعددة، وهذا يشبه ما يقوم به الشخص الراشد من مراجعة عقلية للسلوكات البديلة من أجل الإعداد لموقف ما.

4 التخيل الإيجابي (Positive Imagery)

من الاستخدامات الخاصة للمخيلة في تقليل المخاوف الاستخدام والتدريب المقصود لتخيل مشاهد سارة، ويجد صغار الأطفال في ذلك أسلوباً ناجحاً، فيتخيلون الأبطال الذين يحبونهم يساعدونهم في التعامل مع موقف مخيف. ويمكنك أن تطلع الطفل على كيفية القيام بهذا التخيل، ثم تطلب منه أن يقوم باختراع قصة مشابهة، مثل: «أنت والمرأة العجيبة (Wonderwoman) تجلسان في البيت عندما تطفأ الأنوار فجأة، إنك تحس بالخوف ولكن أنت والمرأة العجيبة تجدان شموعاً وتذهبان إلى موقع الصمامات الكهربائية (الفيوزات) لتغيير الصمام التالف، وتشعر بالعظمة لأنك تمكنت من حل المشكلة، والمرأة العجيبة تهنئك وتطير مبتعدة بطائرتها الخفية».

ومن التنويعات لهذه الطريقة أنت تطلب من الأطفال أن يتخيلوا الفعالية المحببة لهم مثل (الرياضة) أو قيادة السيارة أو الجلوس على الشاطئ، الخ، وأثناء الاستماع بتخيل المشهد يتخيلون حدوث موقف ينطوي على خوف بسيط، فمثلاً «أثناء قيادته لسيارة سباق يرى الطفل كلباً ضخماً على الطريق ويقوم الكلب بمطاردة السيارة بينما يقود الطفل السيارة مبتعداً بسرعة، ثم يبطئ السيارة ويأتي الكلب إلى النافذة، فيقوم الطفل بالتربيت عليه ثم يقود السيارة مبتعداً». وهكذا يستخدم التخلي كطريقة لكي يدرك الطفل نفسه على نحو متزايد كشخص قادر على تحمل الخوف حتى يصل أخيراً إلى التحرر النسبي منه.

وينبغي إبلاغ الأطفال الكبار كيف يمكن استخدام المخيلة للتغلب على المخاوف، فعندما يكون الطفل مرتاحاً، يمكن أن يقوم الأب والطفل معاً برواية قصص فكاهية ساخرة حول الموضوعات المخيفة التي تقترب تدريجياً من حوادث الحياة الحقيقية. وإذا شعر الطفل بالقلق فينبغي أن يكون حساساً لذلك يجب أن تتراجع لتمويه الجزء المخيف من القصة بالفكاهة أو بتغيير الموضوع.

ويمكن تقليل حساسية بعض الأطفال بسرعة بطريقة بسيطة تسمى الهدف النقيض (paradoxical intention) حيث تطلب من الطفل أن يمثل دور الخائف على نحو أكثر من الواقع، فتقول له: «أرني درجة الخوف التي يمكن أن تظهر لدى طفل يقف على حافة هاوية مرتفعة» وعندئذ يقوم الطفل بتمثيل حالة كأنها الموت من الخوف من الأماكن المرتفعة، وتكون النتيجة في بعض الحالات،. أن الأطفال يبدؤون بالإحساس بأن مخاوفهم سخيفة وغير ضرورية. وكذلك، فإن من الممكن التغلب على المخاوف عن طريق تكرار المواجهة، فيمكنك أن تقلل حساسية الأطفال من الأصوات المرتفعة المفاجئة بجعلهم يقومون بوخز عدد من البالونات التي تملأ غرفة بإبرة.

التخيل الإيجابي (Positive Imagery)

من الاستخدامات الخاصة للمخيلة في تقليل المخاوف الاستخدام والتدريب المقصود لتخيل مشاهد سارة، ويجد صغار الأطفال في ذلك أسلوباً ناجحاً، فيتخيلون الأبطال الذين يحبونهم ويساعدونهم في التعامل مع موقف مخيف. ويمكنك أن تطلع الطفل على كيفية القيام بهذا التخيل، ثم تطلب منه أن يقوم باختراع قصة مشابهة، ويمكن اللجوء لقصص الأنبياء والرسل والصحابة وبعض أبطال التراث العربي الإسلامي لاستعارة بعض المواقف البطولية التي يمكنها أن تشكل مدعماً ومساعداً للطفل من أجل التخلص من مخاوفه. وهكذا يستخدم التخيل كطريقة لكي يدرك الطفل نفسه على نحو متزايد كشخص قادر على تحمل الخوف حتى يصل أخيراً إلى التحرر النسبي منه.

وينبغي إبلاغ الأطفال الكبار كيف يمكن استخدام المخيلة للتغلب على المخاوف، فعندما يكون الطفل مرتاحاً، يمكن أن يقوم الأب والطفل معاً برواية قصص فكاهية ساخرة حول الموضوعات المخيفة التي تقترب تدريجياً من حوادث الحياة الحقيقية.

وإذا شعر الطفل بالقلق فينبغي أن يكون حساساً لذلك يجب أن تتراجع لتمويه الجزء المخيف من القصة بالفكاهة أو بتغيير الموضوع.



5 مكافأة الشجاعة

عليك أن تكون حساساً لاستعداد الأطفال للتغير والنمو ليصبحوا أكثر شجاعة.

ومن المفيد جداً امتداح الطفل لكل خطوة، وتقديم المكافآت المادية له.

ويمكن تحديد سبب المخاوف وزمانها ومكانها تحديداً دقيقاً، ومكافأة الطفل إذا استطاع أن يتحمل مقداراً صغيراً جداً من تلك المواقف، فكثير من الأطفال يستمتعون باكتساب المكافآت عن طريق إظهار مدى شجاعتهم، فإذا قال الطفل مرحباً مثلاً لشخص غريب يحصل على خمس نقاط، وإذا أجاب على الهاتف يحصل على ٠١ نقاط، وبالتحدث مع أشخاص مختلفين يجمع الطفل تدريجياً عدداً من النقاط التي تستخدم للحصول على امتيازات أو ألعاب.

ومن الأمثلة الأخرى الخوف من المدرسة، إذ عليك أن تستجيب فوراً بالتأكيد على ذهاب الطفل للمدرسة. وحتى لو شكى الأطفال من خوف شديد أو من آلام جسيمة فيجب أن يذهبوا إليها ويحافظوا على

الدوام فيها بعدم إضاعة الوقت، فحتى الفحص الطبي للطفل يجب أن يتم خارج ساعات المدرسة. هذا ويعرف معظم الآباء نمط آلام المعدة ذات المنشأ النفسي (السيكوسوماتية)، التي تختفي بمجرد تجنب الذهاب إلى المدرسة، وتعد النتائج السلبية للفحص الطبي مؤشراً واضحاً على الطبيعة النفسية للخوف منها، وما يجب عمله هو أن يرسل الطفل أو يؤخذ إلى المدرسة ويمتدح لمداومته، وبالنسبة إلى الأطفال الصغار، يمكن تنظيم حفلة للاحتفاء بتغلبهم على الخوف من الذهاب للمدرسة. وفي حالة هذا الخوف، والمخاوف الأخرى، تتم مكافأة التقدم الذي يحرزه الطفل ويتم تجنب أي شكل من أشكال تعزيز الخوف، إذ غالباً ما يعزز الأطفال لسلوك الامتناع عن الذهاب إلى المدرسة والبقاء بالبيت عن طريق اهتمام الآباء واللعب ومشاهدة التلفزيون، إلخ. وهذه من سلبيات التربيةي.

6 التحدث مع الذات (Self-talk):

يشكل تعلم التحدث مع الذات بطريقة مختلفة مضاداً قوياً للخوف يؤدي إلى إحلال الشعور المستقل بالكفاءة محل الشعور بالخوف والعجز. إن عليك أن تقترح على الأطفال بشكل مباشر أن يتحدثوا حديثاً صامتاً لأنفسهم على نحو يحسن من مشاعرهم، وأنت في هذه الحالة تحتاج إلى أن توضح بأن التفكير بالأفكار المخيفة يجعل الأشياء تبدو أكثر إخافة، بينما يؤدي التفكير بأفكار إيجابية إلى مشاعر أهدأ وسلوك أكثر جرأة.

ومن الأمثلة على التحدث مع الذات «أستطيع أن أواجه ذلك، إنني أصبح أكثر شجاعة، أزمة وتمر، كل شيء سيكون على ما يرام، أنا بخير، إنها مجرد مخيلتي، الوحوش لا توجد إلا في أفلام السينما، لا شيء سوف يحدث، الرعد لا يمكن أن يؤذيني، أستطيع أن أستمتع بمشاهدة العاصفة»، ومن الضروري أن ترى الأطفال كيف يوقفون أفكارهم المخيفةوكيف يفكرون بكلمة «توقف» ثم يقولون لأنفسهم فوراً عبارات إيجابية، فالشعور بـ «أن الأمر ليس بيدي» يجب أن يستبدل به عمل إيجابي.



الاسترخاء (Relaxation)

يعد الاسترخاء العضلي مفيداً جداً للأطفال والمراهقين المتوترين جسمياً. فإرخاء العضلات يعارض ظهور الشعور بالخوف، وكما هو الأمر في حالة التحدث مع الذات الموصوفة سابقاً فإن الاسترخاء يعطي الأطفال تركيزاً إيجابياً، فالخوف من الظلام مثلاً يمكن أن يضاد بتعلم الاسترخاء التام، ويكون ذلك

مفيداً بشكل خاص إذا كرر الطفل التدريب على الاسترخاء في سريره الخاص. حيث يكون بوسعه أن يسترخي لمجرد الإشارة لكلمة بسيطة مثل «استرخ».

وبعض الأطفال يمكن أن يتدربوا على الاسترخاء بفاعلية أثناء حمام دافئ، حيث يعطيهم ذلك تمريناً جيداً ثم يمكنهم أن يستخدموا مخيلتهم لاستعادة شعور الاسترخاء الدافئ، وبذا تصبح لديهم طريقة للتغلب على الخوف عندما يذهبون للنوم، فهم يرخون عضلاتهم ويتخيلون أنفسهم في حمام دافئ.

ويمكن أيضاً أن يتم مزج الاسترخاء بتقليل الحساسية الموصوف سابقاً، حيث إن من المفيد جداً أن يتم وصف مشاهد تزداد في إخافتها شيئاً فشيئاً عندما يكون الطفل في حالة استرخاء، وتتناقص شدة الخوف شيئاً فشيئاً بتكرار مواجهة الطفل للمواقف المخيفة دون قلق سواء أكانت هذه المواجهة بالمخيلة أو بالمواقف الواقعية، وبذا يتم إلغاء إشراط الخوف.

وهناك الكثير من الطرق البسيطة للاسترخاء التي تؤدي إلى شعور أكثر هدوءاً وإلى خفض لحالات الخوف.



8 التأمل (Meditation)

لقد استخدمت طرق متعددة من التأمل من قبل أفراد في أعمار مختلفة من أجل الوصول إلى مشاعر أهدأ ومخاوف أقل، والطريقة الأبسط والأكثر استخداماً مع الأطفال هي التنفس بتناغم والعد ببطء. فقد استعمل التنفس بتناغم (breathing rhythmically) للتقليل من خوف الأطفال من الامتحانات المدرسية. ولا يؤدي ذلك إلى مجرد خفض القلق بل يزيد أيضاً من حدة الانتباه والقدرة على مقاومة التشتت.

وما عليك إلا أن ترى الطفل كيف يتنفس ببطء وبانتظام، وأن تتابع تدريبات التنفس التي يقوم بها، والمهم أن يتم التنفس بشكل طبيعي ومنتظم دون توقف، وينبغي أن تلاحظ أثناء ذلك حركات البطن المستمرة والمنتظمة إلى أعلى وأسفل، ومن المهم أن تكون حساساً في معرفة ما الذي يعمل على أفضل نحو بالنسبة إلى طفلك، فبعض الأطفال يستفيدون من تركيز الانتباه على موضوع لامع في الغرفة.

هذا ومن المفيد أن يتم تعليم الطفل التأمل بعد أن يتمكن من الاسترخاء العضلي الموصوف سابقاً، ويمكن الاهتداء بالتقرير الذاتي للطفل حول ما يعطيه شعوراً أفضل.

7 خطوات لعلاج الخوف لدى الطفل

العلاج يقتضي أن نعرف أخطاءنا المسببة للمخاوف لدى الطفل ونعمل على تداركها وتغيير أسلوب التعامل مع الطفل... ولذلك كان أول واجب لعلاج الخوف لدى الطفل هو تجنيبه المخاوف التي لا داعي منها.. ويمكن الاستعانة بالخطوات التالية لعلاج هذه الحالة المرضية:

1 تـوجـيـه الخـيـال

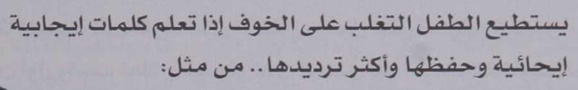
الخيال عالم فسيح في حياة الطفل، لذلك لابد من توجيه الخيال وضبطه حتى لا يتوهم الطفل ويتخيل أشياء سلبية وتأثيرات شاذة للصور التي يتخيلها.. كأن يعتقد أن الجن يختطف الأطفال في الظلام..

2 تقريب المخاوف لإدراك الطفل

ويتم ذلك بتحبيب ما يثير المخاوف لدى الطفل وتزيينه في إدراكه.. وربطه بأشياء سائرة.. وتتم هذه العملية عبر خطوات تبدأ بالحديث ثم بالصورة ثم الاحتكاك.. فإذا كان الطفل مثلاً يخاف من القطط.. فيمكننا رواية القصص الجميلة عن القطط.. ثم دورها في تطهير البيوت من الفئران.. ثم استحضار صورة جميلة لها.. وبعدها يمكنه مشاهدتها عن بعد.. ثم عن قرب.. ثم لمسها بيده.. ثم بداية اللعب معها ومداعبتها.

3 تكوين العادة

إن الخوف من الظلام يتلاشى مع تعويد الطفل السير برفقة فيه.. ثم وحده.. وتشجيعه..



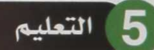
4 التفكير الإيجابي والإيحاء

يستطيع الطفل التغلب على الخوف إذا تعلم كلمات إيجابية إيحائية وحفظها وأكثر ترديدها .. من مثل:

أنا ولد شجاع... لا أخاف الظلام..

أنا ولد شجاع.. لا أخاف الحيوان.. أنا شجاع

وهذا الإيحاء الذاتي من أحسن أنواع العلاج النفسي لما له من دور في برمجة العقل الباطن لدى الطفل..



5 التعليم

المخاوف عادة ما تتولد من الجهل.. ولذلك تعليم الطفل حقيقة الأشياء التي تثير الخوف لديه وحجمها الحقيقي وقوة الإنسان أمامها تخفف حدة التوتر لديه وتهدئه..

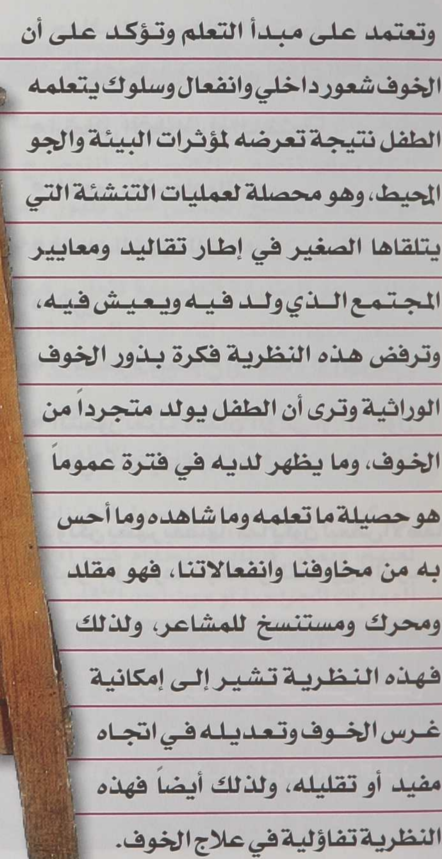
إن الطفل بحاجة لمعرفة المفاهيم المبسطة والمتكاملة طريق لإزالة الخوف.

6 ٧ - زرع الثقة بالنفس:

الطفل مهزوز الثقة بنفسه يعاني من الخوف، ولذلك كان علاج ذلك زرع الثقة بالنفس لديه من خلال إبراز قدراته ومواهبه وإحاطته بالتشجيع والحنان..

الفصل الرابع

نظرية تعلم الخوف



وتعتمد على مبدأ التعلم وتؤكد على أن الخوف شعور داخلي وانفعال وسلوك يتعلمه الطفل نتيجة تعرضه لمؤثرات البيئة والجو المحيط، وهو محصلة لعمليات التنشئة التي يتلقاها الصغير في إطار تقاليد ومعايير المجتمع الذي ولد فيه ويعيش فيه، وترفض هذه النظرية فكرة بذور الخوف الوراثية وترى أن الطفل يولد متجرداً من الخوف، وما يظهر لديه في فترة عموماً هو حصيلة ما تعلمه وما شاهده وما أحس به من مخاوفنا وانفعالاتنا، فهو مقلد ومحرك ومستنسخ للمشاعر، ولذلك فهذه النظرية تشير إلى إمكانية غرس الخوف وتعديله في اتجاه مفيد أو تقليله، ولذلك أيضاً فهذه النظرية تفاؤلية في علاج الخوف.

د. مصطفى أبو سعد

أعراض الخوف المرضي

ومهما تعددت التفسيرات، فإن الجدير بالذكر أن الخوف الذي يعاني منه الطفل أثناء الاستيقاظ قد ينتابه أثناء النوم في صورة أحلام مرعبة أو كوابيس مخيفة، وتظهر نفس الأعراض الوظيفية أو الجسمية الدالة على الخوف.

وأهم الأعراض التي تطرأ أثناء الخوف والرعب أو المظاهر المصاحبة ما يلي:

- قوة خفقان القلب وسرعته وتغيرات في نسب المواد الدهنية والكيميائية بالدم.
- ظهور العرق على الجسم أو الأطراف والوجه.
- صعوبة في التنفس.
- شحوب الوجه.
- برودة الأطراف والشعور بالقشعريرة.
- الشعور بالدوخة.
- الرغبة في التبول أو الذهاب إلى الحمام.
- جفاف الفم وجفاف الحنجرة مما يؤدي إلى صعوبة كبيرة في إخراج الكلمات.
- ارتعاش الأطراف أو الشفتين.
- الشعور بالإجهاد والتعب.
- فقدان الشهية للطعام.
- الأرق.
- الاستعداد للصراخ أو البكاء أو الهرب.
- الشعور بقرب فقدان الوعي أو الدخول في حالة إغماء.

والمظاهر السابقة بالطبع لا تظهر كلها لدى الطفل أثناء الخوف ولكن يظهر بعضها، كما يكون لبعض الأطفال مظاهر أو أعراض تبدو قبل غيرها عند أطفال آخرين أو عند الكبار مثل سرعة البكاء أو التعجيل بالهرب.

إن استمرار حالة الخوف واتخاذها أنماطاً مختلفة غالباً ما يؤدي إلى الاضطراب النفسي عند الطفل والتي تسمى رهاب أو مخاوف والتي إما أن يكون مصدر الخوف فيها نابعاً من نفس الطفل وذاته كالخوف من المرض أو الموت وغيرهما أو يكون مصدر الخوف وموضوعه مما يوجد في البيئة المحيطة كالخوف من الحيوانات أو الخوف من الرعد والظلام أو الماء أو الأماكن المرتفعة أو الخوف من المدرسة أو من الوحدة. (١)

الفصل الخامس

الوقاية

1 هيئ الطفل للتعامل مع التوتر

ينبغي أن تكون مرحلة الطفولة فترة تهيئة مستمرة للتعامل مع مختلف أنواع المشكلات ولا سيما التوتر، وأن تتضمن الكثير من التوضيح والتطمين والتحذير المسبق من المشكلات المحتملة. إن موضوعات النضج الجنسي مثل ظهور شعر الجسم أو العادة الشهرية أو الاحتلام يجب أن تناقش بصراحة وبشكل مسبق. هذا ويستخدم الأطفال اللعب للتدرب على التعامل مع المشاعر والحوادث، فاللعب هو الطريقة الطبيعية لتعليم كيفية التعامل مع الخوف. والتعبير عن المخاوف يؤدي غالباً للتحرر منها،. فألعاب الماء تؤدي إلى ألفة الطفل للماء، وأي شكل من المخاوف يمكن معالجته من خلال موقف اللعب، فالألعاب الإيهامية تساعد الأطفال من جميع الأعمار على تجريب طرق بناءة ومرضية للتعامل مع المشاعر الجديدة وما يرافقها من توتر، ويكون استخدام اللعب الإيهامي فعالاً جداً عندما تكون الصدمات متوقعة، ويكون الأطفال مهيئين لها بشكل مناسب.

ويمكن أن تجري مناقشات حول الخبرات الصادمة، كما يمكن لصغار الأطفال أن يقوموا بتمثيلها في لعبهم، ويمكن كذلك استخدام كتب الأطفال التي تصف تعامل الأطفال الإيجابي مع حوادث مثل العمليات الجراحية أو موت أحد الأقارب أو موت حيوان يحبه الطفل أو طلاق الأبوين... الخ. ومع بعض المساعدة المتخصصة الموقتة يمكن إعداد الطفل لمواجهة العمليات الجراحية، حيث تتلقى الأسرة إرشاداً مختصراً لتتولى تقديم أعلى دعم انفعالي ممكن للطفل وتحل الصراعات القائمة، كما تعطي للطفل أساليب محددة تمكنه من مواجهة العملية.

فالقاعدة العامة هي تنمية أساليب جريئة وفعالة لدى الطفل في تعامله مع البيئة، وينبغي الحرص على تجنب الحماية الزائدة وتشجيع التعامل الفعال مع موضوع الخوف. إن من غير المجدي مجرد

تجاهل حالة الخوف أو إبعاد موضوع الخوف أو إجبار الأطفال على دخول الموقف المخيف. ينبغي أن يعلّم الأطفال إتقان العمل والحيطة أو الحذر وليس الخوف، فمثلاً، إذا أردنا أن نعلم الطفل كيفية التعامل مع الكلاب يمكن أن نقول: «إن الكلاب الغريبة يمكن أن تعض، لا تقترب من الكلاب الضالة أو تلاعبها، تجنب الحركات المفاجئة التي قد تخيف الكلاب، إذا اقترب منك كلب غريب، فحافظ على هدوئك واستعد للموقف».

إذا هاجمك كلب حاول أن تصيح بأعلى صوتك «اجلس» أو «توقف» ولا تنس أن تتسلق أي سطح مرتفع لتهرب منه، ولا تدعه يتمكن من رأسك، أو اهرب أو قاتل ولكن لا تقف ساكناً». إن هذا النوع من النصح والتوضيح الهادئ يمكن أن يساعد الطفل في حالة الطوارئ الفعلية، كما إنه يعطي للطفل شعوراً بأنه مستعد وكفؤ.

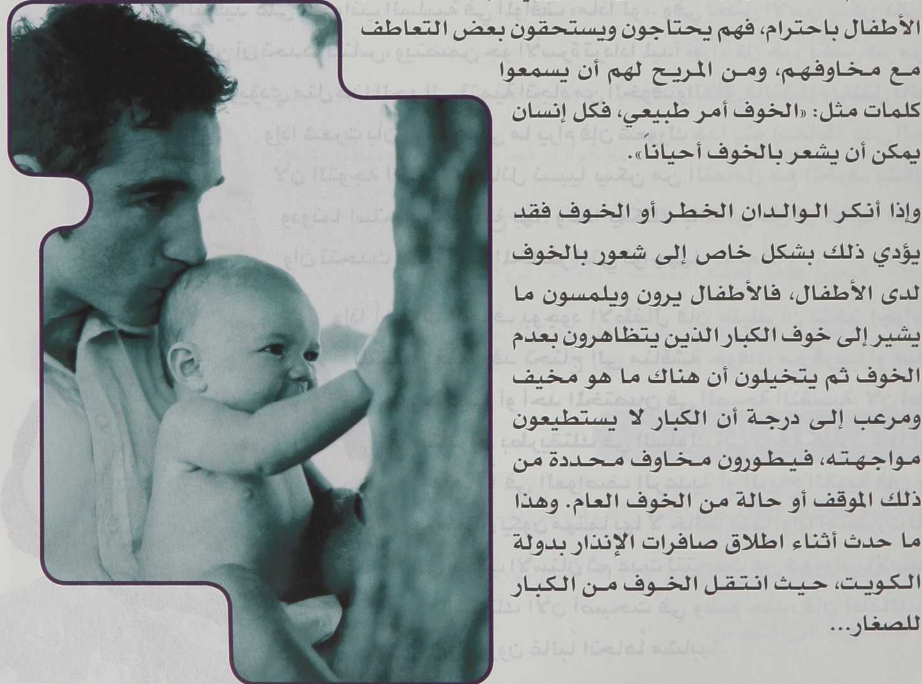
2 كن متعاطفاً ومدعماً

عندما يدرك الأطفال أنّ آباءهم متفهمون ومساعدون، يشعرون بأنهم أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المخيفة، فالأطفال الذين يشعرون بالأمن على نحو مناسب يتعاملون مع الحوادث بشكل أفضل ويحسون بأن لديهم والدين يمكن الركون إليهما. ويساعد الحب والاحترام في نمو الشعور بالأمن لدى الطفل بعكس التهديد أو النقد المستمر. ويظهر التعاطف في فهم أفكار الطفل ومشاعره ومشاركته فيها، وبتوصيل اتجاهات تتضمن الاحترام وعدم إصدار الأحكام نحو مخاوف الطفل.

إن أفضل طريقة مباشرة لتوضيح التعاطف هي تنمية حرية التفكير وتقبلها وتقبل الشعور بجميع أشكاله، إذ إن السلوك يمكن أن يوصف بأنه جيد أو سيئ، أما المشاعر والتخيلات فهي مقبولة مهما كانت. وعندما يعبر الأطفال عن مشاعر الخوف أو الاضطراب فإن على الآباء أن يكونوا متقبلين وأن يمدوا لأطفالهم يد العون. لأن الأطفال يحتاجون، غالباً إلى مساعدة لفهم استجابات التوتر وتفسيرها، يمكن أن تقول للطفل «كثيراً ما تظهر لدى الصغار أفكار غريبة ومخيفة»، وبهذه الطريقة ينمو الأطفال ويتعلمون أساليب مختلفة للتعامل مع مشاعرهم، وأية فكرة أو حادثة تخيف الأطفال يجب أن تناقش معهم في أقرب وقت ممكن، وينبغي أن تصحح المناقشة ميل الطفل للمبالغة أو لتشويه فهمه لسبب الخوف أو معناه. إن فهم الطفل ونمو مقدرته على التعامل مع الخوف يجب أن يُمتدحا.

3 عبر عن مشاعرك وشارك الآخرين بها

عندما يعيش الأطفال في جو فيه مشاركة بالمشاعر فإنهم يتعلمون أن الهموم والمخاوف هي أمور مقبولة، ولا نعني المبالغة في ذلك كأن يشاطر الأطفال الراشدين مشاعرهم وأفكارهم وإنما نعني التحدث عن الهموم أو المخاوف الواقعية التي توجد لدينا جميعاً. فالأطفال يرون الراشدين يعبرون بشجاعة عن مخاوفهم مما يقلل من غموض المخاوف ومن إحساس الأطفال بالذنب حيالها، فمثلاً يمكن أن يقول الراشد: «كان هذا البرنامج مخيفاً فعلاً، كان يبدو حقيقياً إلى درجة أنني شعرت بالخوف من أن تكون سفينة الفضاء في ساحة بيتنا، ولا شك أن هذا الشعور الغريب سيبقى عندي لفترة». إن هذا يساعد الأطفال على فهم الخوف، فهم يسمعون أن من المقبول أن يشعر الناس بالخوف وأن حالة الخوف ستنتهي بعد فترة. وبذلك لا يشعر الأطفال بأنهم منفردون في مشاعرهم أو بأنهم خوّافون وجبناء، إن من الضروري الإصغاء لمشاعر الأطفال باحترام، فهم يحتاجون ويستحقون بعض التعاطف مع مخاوفهم، ومن المريح لهم أن يسمعوا كلمات مثل: «الخوف أمر طبيعي، فكل إنسان يمكن أن يشعر بالخوف أحياناً».



وإذا أنكر الوالدان الخطر أو الخوف فقد يؤدي ذلك بشكل خاص إلى شعور بالخوف لدى الأطفال، فالأطفال يرون ويلمسون ما يشير إلى خوف الكبار الذين يتظاهرون بعدم الخوف ثم يتخيلون أن هناك ما هو مخيف ومرعب إلى درجة أن الكبار لا يستطيعون مواجهته، فيطورون مخاوف محددة من ذلك الموقف أو حالة من الخوف العام. وهذا ما حدث أثناء اطلاق صافرات الإنذار بدولة الكويت، حيث انتقل الخوف من الكبار للصغار...

4 كن نموذجاً للهدوء والتفاؤل والاستجابة بشكل مناسب

إن مخاوف الوالدين واضطرابهما يخيف الأطفال على نحو مباشر. فمثلاً، إذا لم يتغلب الوالدان على مشكلة خوفهما من الموت فإن الأطفال أيضاً سوف يتعلمون بسرعة الخوف من الموت. ومن المريح أن يستمع الأطفال إلى عبارات مثل: إن من الضروري أن تبذل جهدك في العمل الصالح وأن تستمتع بوقتك بحيث تكون مستعداً للموت حين يأتي أو «كل إنسان فان، إن الموت هو جزء من عملية الحياة كالولادة».

إن كثيراً من الكبار يناقشون مفاهيم دينية مع أطفالهم لمساعدة الأطفال على فهم الموت وغيره من الحوادث. وينبغي ألا تناقش المخاوف باستمرار أو تؤكد أكثر من اللازم، مع أن الإقرار بوجود المخاوف واتخاذ موقف شجاع نسبياً حيالها يقدمان مثالين جيدين يحتذي بهما الأطفال. ومن الضروري تجنب تكرار التأكيد على الجوانب السلبية في المواقف «ماذا لو». وفي بعض الأسر، يتكرر ذكر الأمور السيئة التي يمكن أن تحدث للناس، ويتضمن جو الأسرة ترداداً لمبدأ «وراء كل خير يكمن شر مرتقب». ويؤدي مثل هذا الجو إلى تنمية اتجاه من الخوف والقلق فالتشاؤم ينتقل بالعدوى. وإذا شعرت بأن الأمور على ما يرام فإن شعورك هذا يتم إسقاطه على الحوادث، لأن التوجه الهادئ المتفائل نسبياً يمكّن من التعامل مع الخوف بشكل جيد ودونما استجابات مبالغ بها، وهذا يمكّنك بالتالي من أن تواجه مشكلاتك وأن تتحدث بتقبل عن المخاطر التي نواجهها جميعاً.

وإذا أظهرت الخوف بوجود الأطفال فإن عليك أن تتخذ إجراء فورياً للتقليل منه، وقد تحتاج إلى مناقشة خوفك مع قريب أو صديق أو مرشد ديني أو أحد المختصين في الصحة النفسية، لأن أطفالك يتأثرون بطريقتك في السلوك إلى درجة كبيرة، فإذا أظهرت اهتماماً في العواصف الرعدية أو الرياح القوية فإن طفلك يتعلم أن يكون مهتماً بها لا خائفاً منها، وإذا اضطررت للذهاب إلى طبيب الأسنان ثم عدت لتتحدث عن شعورك بالابتهاج لأن أسنانك الآن أصبحت في وضع جيد، فإن أطفالك سوف يطورون غالباً اتجاهاً مشابهاً.

الفصل السادس

خلاصة حول ظاهرة الخوف لدى الأطفال



أسباب الخوف لدى الأطفال

١- تخويف الطفل.

٢- السخرية من الطفل.

٣- جهل الطفل بحقيقة الأشياء التي يخافها أو الأحداث التي يسمع عنها.

٤- تقليد الطفل للوالدين أو الإخوة أو مما شاهده في وسائل الإعلام كالأفلام.

٥- يخاف الطفل أحيانا لجذب انتباه والديه و معلميه.

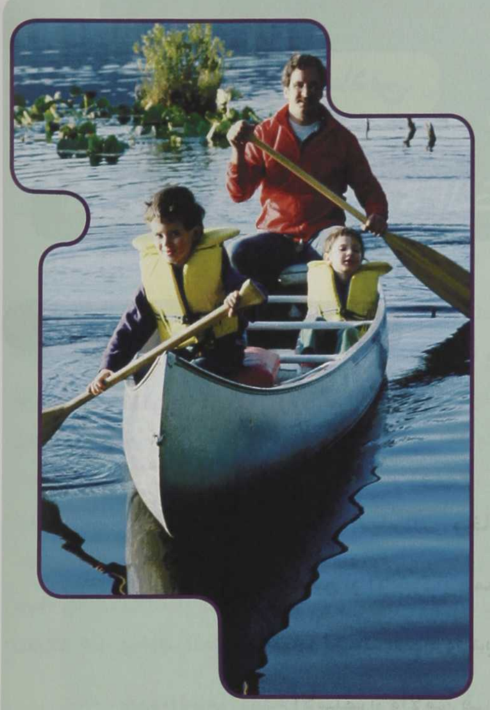
٦- شعورالطفل بعدم الاستقرار والأمن في الأسرة .

٧- الاهتمام الشديد من قبل الوالدين والانزعاج الواضح يكرس لدى الطفل الخوف ويدعمه.



أعراض الخوف المرضي

- قوة خفقان القلب وسرعته وتغيرات في نسب المواد الدهنية والكيميائية بالدم.
- ظهور العرق على الجسم أو الأطراف والوجه.
- صعوبة في التنفس.



- شحوب الوجه.
- برودة الأطراف والشعور بالقشعريرة.
- الشعور بالدوخة.
- الرغبة في التبول أو الذهاب إلى الحمام.
- جفاف الفم وجفاف الحنجرة مما يؤدي إلى صعوبة كبيرة في إخراج الكلمات.
- ارتعاش الأطراف أو الشفتين.
- الشعور بالإجهاد والتعب.
- فقدان الشهية للطعام.
- الأرق.
- الاستعداد للصراخ أو البكاء أو الهرب.
- الشعور بقرب فقدان الوعي أو الدخول في حالة إغماء.



أسباب عميقة للخوف

١ - الصدمة :

٢ - إسقاط الغضب

٣ - التأثير على الآخرين أو المكاسب الثانوية



من أسباب الخوف

١- قمع انفعال الخوف

٢- السخرية من الطفل الخائف وعدم تدريبه

٣- تخويف الطفل

٤- النموذج

٥- تحكم الطفل في الآخرين

٦- سوء التوافق والضعف الجسمي

٧- اضطراب الجو العائلي

٨- أسباب غامضة





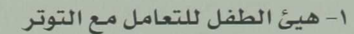
أسباب مبرمجة للخوف

(أ) النقد والتوبيخ

(ب) الضبط والمتطلبات الزائدة

(ج) الصراعات الأسرية

(د) تقليد الخوف



الوقاية

١- هيئ الطفل للتعامل مع التوتر

٢- كن متعاطفاً ومدعماً

٣- التعرض المبكر والتدريجي للمواقف المخيفة

٤- عبر عن مشاعرك وشارك الآخرين بها

٥- كن نموذجاً للهدوء والتفاؤل والاستجابة بشكل مناسب





علاج الخوف

١- تقليل الحساسية والإشراط المضاد:

٢- ملاحظة النماذج

٣- التمرين

٤- التخيل الإيجابي

٥- مكافأة الشجاعة

٦- التحدث مع الذات (Self-talk)

٧- الاسترخاء (Relaxation)

٨ - التأمل ..

﴿ المرجع: مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها ص٢٣١.


الباب
الرابع
4
الحركة الزائدة وتشتت
الانتباه لدى الأطفال



الفصل الأول

كثرة الحركة واعراضها

1 ابني كثير الحركة

1 ابني (شيطان) أم كثير الحركة؟!

سؤال

إلى أي حد لا ينبغي التوتر والقلق أمام ابن «شيطان»، لا يجلس لحظة واحدة؟ إنه طفل ذكي، لكنه يشرد كثيراً، ولا يستطيع التركيز للحظات قليلة لا في البيت ولا في المدرسة، ماذا أفعل وقد جربت معه كل وسائل العقاب والتهديد والحبس والتوقيف؟!.

أم علي - الكويت

الجواب

ابنك نعمة من الخالق!!

- بداية أختي الكريمة لا تنسي أن ابنك الذي وصفته بأسوأ لقب في هذا الوجود «شيطان» أنت أمه.. وإن كان ولابد فسميه مشاغب.. (مع تحفظي على إطلاق الأحكام).

ومادمنا نلقب أبناءنا بأسوأ الألقاب ونصفهم بأسوأ الأوصاف، فماذا ننتظر منهم ومن سلوكياتهم؟! وأحيلك إلى ما كتبناه سالفاً عن رسائل أنت والإيحاء الذي تساهم في تشكيل سلوك الطفل إلى حد كبير وتحديد مصيره..

سلوك مثير

هذا السلوك الذي حددته «كثرة الحركة وتشتت الانتباه» يعد من أكثر السلوكيات المثيرة للآباء والمدرسين، والذي يظهر في سن ما بين ٢ - ٤ سنوات، ونؤكد بداية أن مثل هذا السلوك يعد عادياً وطبيعياً لدى الأطفال ما بين ٢ - ٣ سنوات.. فخلال هذه المرحلة من النمو يبدأ الطفل بالمشي والحركة والاعتماد على الذات، مما يثير لديه فضولاً كبيراً وحباً للاكتشاف والاطلاع بلا حدود..

وحالة طوارئ نفسية تقتضيها مرحلة الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على الذات.. مما يجعل التحكم في حركته أمراً صعباً وشاقاً.. إضافة إلى كون قدرة الطفل في هذا السن على التركيز محدودة جداً.

ردة فعل

عند ظهور هذه الحركة الزائدة في سن ٥ - ٧ سنوات، يعد اضطراباً سلوكياً - غالباً - ما يكون مزعجاً للمدرسين والأسرة.. وينتج هذا الاضطراب باعتباره ردة فعل لدى الطفل لحالات من الضغط والتوتر والملل، بسبب الحاجات الجديدة المرتبطة بالبيئة المدرسية أو اختيار يلجأ إليه الطفل لمواجهة حالات سلبية يتعرض لها.

إن الجسم لدى الطفل يعد قناة رئيسة للتعبير عن حالات الاضطراب النفسي أو نقص في حاجة نفسية لديه.. بسبب ظروف عائلية من مثل ولادة أخ جديد نال اهتمام الأسرة، وافتقد الأضواء التي كانت متجهة إليه قبل المولود الجديد.. أو فقدان أحد أفراد العائلة (جد- جدة) ومرور العائلة بحالة طوارئ تترك آثارها على شخصية الطفل، وقد تصبح نقطة تحول في سلوكه.

وقفة مهمة.. مرض أم اضطراب؟!

• كل ما أشرت إليه سالفاً يعد سلوكاً بسيطاً وتفاعلا مع ظروف محيطة بالطفل، وتصنف ضمن السلوكيات المزعجة الممكن التحكم فيها من خلال التربية الإيجابية.. علماً أن هناك حالة اضطراب سلوكي لها أعراض مشابهة، وهي حالة قوية ويمكن تصنيفها ضمن الأمراض التي تحتاج لعلاج عضوي وسلوكي ونفسي، وهذه الحالة هي «فرط الحركة مع تشتت الانتباه».

• كيف نميز بين الحالتين؟!

في حالة «فرط الحركة» تعد صعوبة التركيز وتشتت الانتباه سلوكاً يضاف إلى غيره من الصعوبات. مثل التأخر الدراسي وعدم القدرة على التحكم في الحركة لأسباب ذهنية.



2 الأعراض الرئيسة للمرض

1 قلة الانتباه

يتصف هؤلاء الأطفال بأن المدة الزمنية لدرجة انتباههم جدا قصيرة لا يستطيعون الاستمرار فى إنهاء نشاط أو لعبة معينة يبدون وكأنهم لا يسمعون عندما تتحدث اليهم، وعادة ما يفقدون أغراضهم أو ينسوا أين وضعوا أقلامهم أو كتبهم.

2 زيادة الحركة

لا يستطيعون أن يبقوا فى مكانهم أو مقاعدهم فترة بسيطة.

عادة ما يتسلقون و يجرون فى كل مكان فى البيت فى السوق يوصفون بأنهم لا يهدؤون أبدا.

1 الاندفاع

يجيبون على الأسئلة قبل الانتهاء من سماع السؤال.

لا يستطيعون أن ينتظروا دورهم في أي نشاط يقاطعون في الكلام.

أما بالنسبة للحركة الزائدة وقلة التركيز غير المرضية فتكون نتيجة للأسباب التالية :

١- الضغوط النفسية بمختلف أشكالها.

٢- الضغوط الاجتماعية بمختلف أنماطها كذلك.

٣- عدم تقدير الذات والرضى عنها.

٤- سهولة التشتت مع أي مثير جانبي.

٥- اضطرابات النوم والشخير الليلي فهو لا يعطي القسط الكافي من الاستغراق في النوم العميق مما يعيق التركيز والفهم أثناء اليوم.

هل حاولت يوماً وضع ابنك تحت مراقبتك الأبوية التربوية أثناء دراسته وتأدية واجباته المدرسية؟

وهل سالت نفسك : لماذا يستجيب هذا الابن لكل ما يحدث حوله حتى لو كان خارج المنزل، في الحديقة مثلا ؟؟ إن حفيف الأشجار أو صوت أخ أو أخت كفيلان أن يشتتا انتباهه، فيترك دراسته ليلعب بإحدى لعبه وفي أثناء عودته للدراسة يداعب أخاه الصغير، لماذا لا يبقى فترة كافية لإنهاء واجباته ؟.







الفصل الثاني

العلاج

1 عوامل تساعد في تحسين التركيز

تبدو مشكلة فترة الانتباه القصير، أنها صعبة الحل ولكن الخبراء يقولون : إن هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك وتحسين تركيزه نوجزها في التالي:

1 التشاور والتباحث مع المدرس

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك فقط في المدرسة فقد يكون هناك مشكلة مع المدرس في أسلوب شرحه للدرس، وفي هذه الحالة لابد من مقابلة المدرس ومشاورته ومناقشة المشكلة والحلول الممكنة .

2 مراقبة الضغوطات داخل المنزل

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك في المنزل فقد يكون ذلك رد فعل لضغوط معينه في المنزل، فإذا لاحظنا تشتت الانتباه أو النشاط الزائد أو الاندفاع «التهور» لدى طفلك وأنت تمر بظروف انفصال أو طلاق أو أحوال غير مستقرة ، فان هذا السلوك قد يكون مؤقتاً ، ويقترح الأخصائيون هنا زيادة الوقت الذي تقضيه مع الطفل حتى تزيد فرصته في التعبير عن مشاعره.



3 فحص حاسة السمع

إذا كان طفلك قليل الانتباه وسهل التشتت ولكن غير مندفع أو كثير الحركة ، فعليك فحص حاسة السمع عنده للتأكد من سلامته وعدم وجود أي مشكلات به وبعمليات الاستماع ، ففي بعض الأحيان رغم أنه يسمع جيدا يحتمل أن المعلومات لاتصل كلها بشكل تام للمخ .

4 زيادة التسلية والترفيه

يجب أن تحتوي أنشطة الطفل على الحركة والإبداع ، والتنوع ، والألوان والتماس الجسدي والإثارة فمثلا عند مساعدة الطفل في هجاء الكلمات يمكن للطفل كتابة الكلمات على بطاقات بقلم ألوان وهذه البطاقات تستخدم للتكرار والمراجعة والتدريب .

5 تغيير مكان الطفل

الطفل الذي يتشتت انتباهه بسرعة يستطيع التركيز اكثر في الواجبات ولفترات أطول إذا كان كرسي المكتب يواجه حائطاً بدلاً من حجرة مفتوحة أو شبك .

6 تركيز انتباه الطفل

اقطع قطعة كبيرة من الورق المقوى على شكل صورة ما وضعها على مساحة أو منطقة تركيز الانتباه أمام مكتب الطفل واطلب إليه التركيز والنظر داخل الإطار وذلك أثناء عمل الواجبات وهذا يساعده على زيادة التركيز .

7 الاتصال البصري

لتحسين التواصل مع طفلك قليل الانتباه عليك دائماً بالاتصال البصري معه قبل الحديث والكلام .



8 ابتعد عن الأسئلة المملة

تعود على استخدام الجمل والعبارات بدلاً من الأسئلة فالأوامر البسيطة القصيرة أسهل على الطفل في التنفيذ .. فلا تقل للطفل: (ألا تستطيع أن تجد كتابك ؟) فبدلاً من ذلك قل له : (اذهب وأحضر كتابك الآن، ثم قل له : أرني ذلك) .

9 حدد كلامك جيداً

يقول د . جولد شتاين .. الخبير بشؤون الأطفال : دائماً أعط تعليمات إيجابية لطفلك فبدلاً من أن تقول لا تفعل كذا ، أخبره أن يفعل كذا وكذا ، فلا تقل (أبعد قدمك عن الكرسي) وبدلاً من ذلك قل له (ضع قدمك على الأرض) وإلا سوف يبعد الطفل قدميه عن الكرسي ويقوم بعمل آخر كأن يضع قدميه على المكتبة .

10 إعداد قائمة الواجبات

عليك إعداد قائمة بالأعمال والواجبات التي يجب على الطفل أن يقوم بها ووضع علامة (صح) أمام كل عمل يكمله الطفل وبهذا لا تكرر نفسك وتعمل هذه القائمة كمفكرة ، والأعمال التي لا تكتمل أخبر الطفل أن يتعرف عليها في القائمة .

11 تقدير وتحفيز الطفل على المحاولة

كن صبوراً مع طفلك قليل الانتباه فقد يكون يبذل أقصى ما في وسعه فكثيراً من الأطفال لديهم صعوبة في البدء بعمل ما والاستمرار به .

12 حدد اتجاهك جيدا

خبراء نمو الأطفال ينصحون دائما بتجاهل الطفل عندما يقوم بسلوك غير مرغوب فيه ، ومع تكرار ذلك سيتوقف الطفل عن ذلك لأنه لا يلقى أي انتباه لذلك والمهم هو إعارة الطفل كل انتباه عندما يتوقف عن السلوك الغير مرغوب ويبدأ في السلوك الجيد

13 ضع نظاماً محددا والتزم به



التزم بالأعمال والمواعيد الموضوعة ، فالأطفال الذين يعانون من مشكلات الانتباه يستفيدون غالباً من الأعمال المواظب عليها والمنظمة كأداء الواجبات ومشاهدة البرامج النافعة في التلفاز وتناول الأكل باعتدال ويوصى بتقليل فترات الانقطاع والتوقف حتى لا يشعر الطفل بتغيير الجدول أو النظام وعدم ثباته

14 أعط الطفل فرصة للتنفيس

لكي يبقى طفلك مستمراً في عمله فترة أطول يقترح الخبراء السماح بالطفل ببعض الحركة أثناء العمل .. فمثلاً: أن يعطى كرة إسفنجية من الخيط الملون أو المطاط يلعب بها أثناء عمله.

15 التقليل من السكر

كثير من الأبحاث لا تحذر من السكر كثراً ولكن يرى بعض المختصين أنه يجب على الأباء تقليل كمية السكر التي يتناولها الطفل فبعد تشخيص ما يقرب من ١٤٠٠ طفل وجد حوالي ثلث الأطفال يتدهور سلوكهم بشكل واضح عند تناولهم الأطعمة مرتفعه السكريات ، وأثبتت بعض البحوث أيضا أن الطعام الغني بالبروتين يمكن أن يبطل مفعول السكر لدى الأطفال الحساسين له .. لذلك إذا كان طفلك يتناول طعاما يحتوي على السكر فقدم له مصدر بروتين كاللبن ، أو البيض ، والجبن .. (١)

• (١) مجلة ولدي عدد ٣٠



2 العلاج الدوائي

حاول الباحثون والأطباء منذ زمن قديم الحصول على نتائج فعّالة مع أنواع متعددة من العلاجات الدوائية والنفسية السلوكية والتربوية، وظهرت أنواع وبرامج متعددة في التربية الخاصة سعياً لمكافحة هذه الحالة من غير علاج دوائي والاكتفاء بالتدخل السلوكي. غير أن آخر الدراسات الدقيقة والتي أجريت من قبل فريق كبير من الباحثين احتوى على أطباء وإخصائيين في علم النفس، وتم اختيار أنواع متعددة من العلاج وجدت أن العلاج الدوائي الفعّال هو العلاج الأساسي وتضاف له برامج تربوية وتدريبات للوالدين وطرق خاصة للتعامل من قبل المدرسين.

وفيما يلي نستعرض العلاج وأنواعه وفكرة مبسطة عن كل نوع:

تجمع الدراسات المقننة المعاصرة على أن الأدوية التي تحتوي على مادة «منشطة» هي العلاج المثالي لحالة فرط الحركة وهي كما يبدو من اسمها تزيد النشاط بينما الواقع انها تخفف حركة الطفل بدون مفعل مخدر (لأن هذا يتبادر إلى ذهن الكثيرين) والغرض من هذه الأدوية زيادة التركيز وتقليل الحركة بدون التخدير الذي ربما يؤثر على القدرات الفعلية.

❖ ومن أنواع هذه الأدوية والتي نرجو أن يستشار فيها الأطباء المسلمون المتخصصون:

١- ميثايل فينيدات (ريتالين): وهو الدواء الوحيد المتوفر في البلدان الإسلامية، وهو الدواء الأكثر استعمالاً في العالم لمكافحة هذه الحالة، وفعاليته عالية، إلا أنه قصير المدة من حيث المفعول وله أعراض جانبية متعددة لكنها ليست خطرة وتنتهي بانتهاء مفعوله.

٢- ديكسدرين، وهو أطول أمداً ومفعوله يشبه (الريتالين).

٣- (أدريال(و(كونسيرتا)، وهما أحدث الأدوية التي تم تركيبها حديثاً للحصول على مفعول أقوى وقليل الضرر.

٤- الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقة، وهي فعّالة بالذات لتقلب المزاج وقلة التركيز لكنها تحتاج لوقت أطول لبدء مفعولها وقوة مفعولها محدودة.

٥- دواء (ببروبيون) وهو مضاد للاكتئاب جديد وهناك أبحاث واعدة حول فاعليته.

وفعالية الأدوية تتلخص في الأعراض التالية

١- تقليل الحركة:

أ - يجلس الطفل أكثر.

ب - قلة الجري.

٢- يساعد الطفل على التركيز أكثر:

أ - يدقق اكثر فيما يعمل وينجز.

ب - يزيد التركيب.

ج - يستطيع الاستماع بشكل أفضل وأطول.

٣- يقلل الاندفاعية:

أ - يتبع الأنظمة والأوامر أكثر.

ب - يستطيع التفكير قبل التصرف.

٤- تقليل الانفعالية:

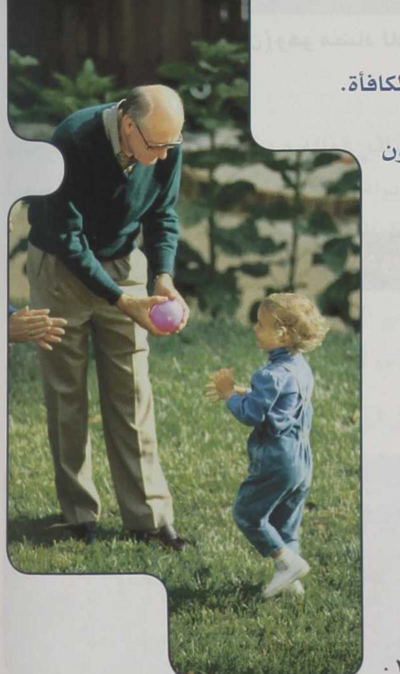
أ - يقلل العنف.

3 العلاج السلوكي

❖ يتلخص العلاج السلوكي في أمرين:

1. تدريب الوالدين على تعديل السلوك
2. تزويد الطفل بمهارات فقدها بسبب هذا الاضطراب

❖ وأهداف هذا العلاج كالتالي:



١- زيادة الوضوح فيما هو مطلوب من الطفل.

٢- معرفة الأوامر بدقة وتوابعها من حيث العواقب والمكافأة.

٣- مساعدة الطفل على معرفة الخطوات التي تتكون منها الأشياء المطلوب إنجازها.

٤- زيادة النظام في حياة الطفل.

أ - ترتيب أغراضه.

ب - استخدام محفزات للتنبيه بالجرس والساعة.

٥- زيادة قدرته على توقيع ما يمكن أن يحدث:

أ - وضع جدول للإنجاز والمهام.

ب - إزالة الأشياء التي تسبب تشتت الانتباه.

❖المصدر : مجلة ولدي عدد ٣٠ .

نصائح مهمة

نصائح للتقليل من تشتت الطفل ودفعه للتركيز أثناء التحصيل أو أداء أي مهمة تحتاج للجلوس والهدوء كتناول الطعام مثلاً، فهي ما يجب تنفيذه في البيت والفصل في المدرسة بالتنسيق مع المعلمة والاتفاق معها بودّ على إعانة الطفل على تجاوز هذه المرحلة بسلام، وهي كالتالي:

1 عند أداء مهمة ما (ولنأخذ مثلاً بالمذاكرة) يجب إثارة حواس الطفل كلها وتنبيهه لأداء هذه المهمة وتخفيف مشتتات كل حاسة، وذلك كما يلي:



حاسة البصر

- يجب أن يتم التواصل مع الطفل بعينين منتبهتين تركزان في عينيه مباشرة ولا تسمح بتشتتهما هنا أو هناك، وهو ما يسمّى (eye to eye contact)، أي اتصال عيون طرفي العملية طيلة الوقت الذي يجري فيه الإرسال والاستقبال بينهما.
- يجب أن يكون مكتبه فارغًا من المشتتات البصرية من أشياء ملونة أو براقة أو ألعاب مع تقليل الأدوات المكتبية المستخدمة قدر المستطاع، ولاسيما المزركشة أو التي تحدث أصواتًا أو التي بها أزرار يمكن أن يصرف الوقت في ضغطها لفتحها وإغلاقها... إلخ. ويفضل أن يكون مكتبه موجهًا للحائط، ومع الحرص على تقليل المثيرات المحسوسة بالمكان وما يلفت النظر ككرسي دوار أو متأرجح أو غير ذلك.

حاسة السمع

- يجب أن تتم المهمة جهريا كالقراءة مثلاً مع تغيير نغمات الصوت وانفعالاته بمل يجذب الانتباه ويمتع في الوقت نفسه.
- يجب خلو المكان من أي مشتتات سمعية أو أشياء تصدر أصواتًا ولو حتى غطاء القلم الذي يضغط فيحدث صوتًا... وهكذا.
- يجب إعداد ملخص بعد الانتهاء من كل جزئية تم شرحها واسترجاع ملخصها مرة أخرى، ثم سؤاله عما استوعبه أو فهمه أو استمتع به مما قيل.

حاسة اللمس

- يجب أن يتم التواصل باللمس عن طريق الربت أو التمليس على الشعر أو اليدين كل فترة لتنبيه حاسة اللمس أيضًا.

الخلاصة

لجم نشاط الطفل كما يلجم الحصان، ولكن دون قسوة.. فقط بإزالة المشتتات.



2 يجب تقليص فترات الجلوس بهذه الطريقة إلى ١٥ دقيقة مثلاً مع جعل فترات تعدل ضعف المدة بين كل جلسة وأخرى تقضى كلها في مجهود حركي وليس مشاهدة تلفاز أو تسلية تتطلب الراحة والاسترخاء؛ وذلك لتفريغ الطاقة المكبوتة في فترة المذاكرة، ونعطي مثالاً للمجهود الحركي (مثل تمرينات رياضية، شراء شيء، جري في المكان أو أي لعبة يحبها وتتطلب مجهودًا حركيًا).

هذا على مستوى المنزل، أما المدرسة فيجب أن يلفت نظر المدرسة إلى الآتي:

- أن يكون مقعد ولدك في مكان متقدم في الصفوف في الوسط بما يسمح بأن يحدث تواصل بالأعين مع المعلم باستمرار يجعله يستبعد فكرة أن يسرح أو يشرد؛ لأنه متواصل معه بعينيه وهو يراه بوضوح معظم الوقت لكن بدون إشعاره أنه مراقب.
- لا بد من إقناعه بالتعامل معه بحكمة وصبر ودون استعجال ودون مقارنة بينه وبين زملائه ومنحه وقتًا أكبر لأداء مهامه عن الآخرين.
- لا بد من مكافأته بلطف على أي إنجاز يحرزه وعدم الشكوى أو التبرم منه ليحدث التطور.
- لا بد من أن يجعل المعلم له الأولوية في النشاط الحركي داخل الفصل، فيكون هو من يمكن أن تسند له مهمة إحضار الكراسات من حجرة المدرسين مثلاً، أو توزيعها في الصف أو تنظيف السبورة... إلى غير ذلك مما يسند للأطفال من أعمال داخل الفصل.
- لا بد من الاتفاق والتفاهم معه بهدوء أن طبيعة سنه تسمح أن يكون كثير الحركة فلا داعي لتوبيخه أو تقريعه كي لا ينفر من الدراسة؛ فهو ذكي ومتفوق وينبغي تنمية ذكائه وقدراته.

❖ المصدر: إسلام أونلاين (بتصرف)

المصدر: جريدة البلد عدد ١٠٩ - ٢٠٠٤م

10 عشر نصائح للأهل

أولها مديح الطفل.. ثم المديح

إذا كان طفلكم يعاني من صعوبة في الانتباه أو في مشكلات في التصرف أو حتى من إفراط في الحركة، هذه بعض الإرشادات التي يمكنكم اتباعها لمساعدته للتأقلم:

1 المديح

إن المديح يمنح الطفل الفخر والثقة بالنفس، مثل أن نستعمل دائماً عبارات: عافاك، شاطر، جيد، ونصفق له وتقبله كلما قام بعمل ما حسن، والهدف دائماً هو تشجيعه على المثابرة للقيام بأعمال جيدة.

2 التوجيه

يجب تنبيه الطفل إذا قام بعمل غير ملائم وعدم اللجوء إلى أساليب التوبيخ إذ يجب توجيهه بطريقة لا تجعله ينكفئ على نفسه.

3 قانون موحد

يجب أن يكون القانون واحداً في المنزل مع كل أعضاء العائلة، ويجب أن يكون القانون روتينياً بالنسبة إلى الطفل.

4 تحديد الأوامر

تحديد الأوامر بوضوح لكي يستطيع الطفل فهم الأوامر وتنفيذها: يجب علينا تحديدها بحسب قدرته على الفهم، ولا يفضل الانتقال من أمر إلى آخر بسرعة وقبل الانتهاء من الأول.

5 إعـادة التعليمات

إعادة التعليمات له ثم الطلب منه إعادة ما طلب منه مثلاً: »ماذا قلت لك« وذلك باستعمال النظر إلى عيني الطفل والاستماع له للتأكد ما إذا كان قد استوعب ما قلناه له.

6 وضع الطفل في مدرسة عادية

مع برنامج للحالات الخاصة أو مع دعم خاص في صف عادي، يجب الاستعانة بمعلمة تعرف وضع طفلكم، ويجب إطلاعها على التعليمات، في بعض الحالات فقط قد يحتاج بعض الأطفال إلى الالتحاق بمدرسة خاصة بالأطفال ذوي الحاجات الخاصة.

7 تخفيف ما يمكن

تخفيف ما يمكن أن يسبب الانصراف عن الدرس أو الكتابة: وضع الطفل أثناء الدرس في مكان هادئ وتشجيعه تكراراً حسب الحاجة.

8 إعطاؤه أكثر وقت ممكن في البيت والمدرسة

يحتاج طفلكم إلى الكثير من وقتكم وعنايتكم ومحبتكم وصبركم، لاسيما عند الشرح أو تنفيذ المهمات المتوجبة عليه مثل الفروض أو الامتحانات لتقييم مدى استيعابه للمواد المطروحة، وقد لا يكون الوقت المعطى للامتحان كافياً وذلك لأن الأطفال المصابين بصعوبة في الانتباه يتأخرون بسبب صعوبة التركيز وليس بسبب نقص في الذكاء.

9 الجلوس بجانب المعلمة

وذلك لتخفيف إمكانية اللهو.

10 فـرصـة صغـيـرة

بعد القيام بعمل تركيزي معين (استراحة).



الفصل الثالث

كيف تضبط طفلك في ٦٠ دقيقة ؟

ابني يصعب علي ضبطه .. ابني لا ينضبط ... كيف أضبط سلوك ابني وأتحكم فيه ؟ أسئلة الأمهات الشائعة التي أتلقاها باستمرار كتابة أو خلال الدورات التربوية ..

أمهات حائرات

يملك الطفل الطبيعي طاقة تجعله مثل نحلة العسل لا يكل ولا يمل من الحركة والتنقل هنا وهناك، وما يجعل الفارق واضحا بينهما، أن النحلة تعمل لتبني بينما يعمل الطفل ليخرب، وإن كان بقصد البناء والمرح بالنسبة له على الأقل، فقد تجد ابنك الذي يبلغ العامين من العمر وقد كتب على الحائط مستخدما أحمر الشفاه، أو ابنتك ذات الخمس سنوات وقد أخذت بنفسها قطعة من الحلوى بعد أن منعتها من ذلك، أو اكتشفت بأن ابنك ذا السبع سنوات قد أخفى عنك أشياء .. تلك أمور يومية، لا يملون ممارستها، ولا نمل التذمر منها أو معاقبتهم عليها بالطريقة نفسها مرارا وتكرارا.

وعندما تجد نفسك أمام موقف كهذا فإن أول ما قد يرد إلى ذهنك هو الانفجار في وجهه، إلا أنك قد تقرر بينك وبين نفسك أن تكون أكثر صبرا في التعامل مع هذه الأمور، هذا عدا عن أنك تعرف جيدا بأنك إذا ما لم تتمالك أعصابك فإنك ستضطر إلى الاعتذار أو حتى الدفاع وتبرير ما قمت به. كل ما تحتاج إليه هو خطة معينة، وقد تكون هذه الخطوات التي نقدمها لك هي إحدى الوسائل التي يمكنك الاستعانة بها، التي لن تركز على الخطأ الذي ارتكبه طفلك، بل على رد فعلك تجاه ما قام به، فإذا ما لجأت إلى استخدام هذه الطريقة التي لن تستغرق أكثر من ٦٠ ثانية، فإن الأثر الذي تسعى إلى تركه في نفس طفلك قد يصبح أكثر قوة وأكبر حجما، فستصبح من خلالها أكثر سيطرة، كما سيصبح طفلك أكثر توقعا لما قد يجده، كما ستكون قوة بالنسبة لطفلك وستبني لديه السلوك الذي تريده أن يقتدي به من خلال هذه الخطوات البسيطة:

نشرت جريدة الاتحاد الإماراتية في ملحقها (دنيا) عرضا لكتاب (كيف تضبط طفلك في ٦٠ دقيقة) أختار منه بعض الأفكار نضيفها لردنا ..

٠ - ١٠ ثوان
تصرف بسرعة

أول ما يمكنك القيام به هو التصرف بسرعة كبيرة، خذ الآلة الحادة من يد طفلك أو أبعده عن المكان، يقول (د. أنتوني وولف) كاتب العديد من الكتب عن التعامل مع الأبناء: «تدخل بسرعة ولا تأمر طفلك بالتوقف وتتوقع منه أن ينفذ ما تقول» إن عامل الأمان هو الأهم، فإذا ما وجدت بأن طفلك قد يعرض نفسه لأي خطر كان، فعليك أن تتصرف بسرعة، «كما عليك أن تبعد كل الأشياء التي لها علاقة أو التي قد تكون قد أحدثت هذه المشكلة»، يجب أن يتمكن طفلك من التركيز عليك وعلى الموقف، ولا تشتت تفكيره بقطعة الحلوى التي يأكلها، حاول أن تبعد طفلك عن مسرح (الجريمة)، فقد تؤدي هذه الخطوة إلى إبعادك عن هذه الفوضى كي لا تقول أو تفعل شيئا تندم عليه.

١٠ - ٢٠ ثانية
حافظ على هدوء أعصابك

تذكر نصيحة مضيفي الطيران قبل الإقلاع والتي ينبهونك فيها إلى ضرورة وضعك قناع أوكسجين في حالة حدوث أي طارئ، قبل أن تساعد طفلك على وضعه، وقد يكون التعامل مع عواطفنا هو أشبه بهذه الحالة، فكل ما عليك فعله هو الانتباه قبل كل شيء إلى نفسك، ويقول (د. وولف) «قد لا يكون غضبك في حد ذاته هو المشكلة، ولكن المشكلة الأهم هي كيفية تعاملك مع غضبك هذا، أن تقسم بألا تغضب أبدا قد يكون شيئا مستحيلا، وسيجعلك تشعر باستياء كبير، إضافة إلى أن الأطفال يشعرون بانزعاجك حتى وإن حاولت أن تخفي هذا الأمر عنهم، كل ما عليك أن تفعله هو أن تحد من غضبك»، فإذا ما ترعرعت وسط عائلة صاخبة، كل من فيها يصرخ، فقد يصبح ضبط الطريقة التي قد تعبر فيها عن مشاعرك أمرا شديد الصعوبة، عليك أن تغير الطريقة التي تعبر بها عن غضبك، فبإمكانك أن تعبر عن غضبك دون أن تقول له أي كلمة قد تجرحه.

هدئ أعصابك، فذلك سيساعدك بدون أدنى شك على التعامل بطريقة جيدة مع الموقف، بالإضافة إلى أنه سيمنح طفلك فرصة لفهم ماتقوله.

تذكر

«إذا ما صرخت في وجه طفلك فقد يقوض من عملية تعليم الطفل نفسه، فكل ما سيركز عليه هو غضبك وطريقة تعبيرك عنه، وسينسى الخطأ الذي ارتكبه».

٢٠ - ٣٠ ثانية

قم بتقييم الموقف

امنح نفسك فرصة لبضع ثوان لتركز فيها على ما حدث، وتتذكر د. روزنكويست عندما قام ابنها بأخذ قلم تخطيط بنفسجي اللون في غرفة المعيشة وتقول «لقد كتب على الكراسي وعلى الحائط، مما جعلني أتميز غضبا بينما بدا ولدي مصدوما وحزينا جدا بسبب ردة فعلي، وإذا ما كنت تمهلت قليلا فسأجد بأن كل ما فعلته هو تقليد لأحد أفلام الكرتون، فمن وجهة نظره، كان الأمر عبارة عن محاولة رائعة مليئة بالإبداع»، صحيح أن تعرفك على هدف ابنك مما فعله لن يصلح أو ينظف الكرسي، إلا أنه سيجعل تصرفه هذا يقع في خانة مختلفة تماما.

يمكننا أن نعد هذه اللحظة هي لحظة تأمل، ولتتمكن من الوصول إليها، كل ما عليك فعله هو أن تفصل هذه الحادثة عن جميع الحوادث الأخرى المشابهة التي حدثت فيما سبق، وتلك التي تتوقع أن تحدث مستقبلا، وعندما تنظر إليها باعتبارها شيئا حدث الآن وفي هذا المكان، وباعتبارها حدثا واحدا بدلا من أن تنظر إليه باعتباره شيئا متكررا، فلن تأخذ الأمر بالجدية التي اعتقدها.

كما أنه سيكون الوقت المناسب لتكتشف مصدر هذا الفعل. اسأل نفسك ما إذا كان هنالك ما يتعين عليك فعله للحد من سلوك كهذا مستقبلا، واعمل على تغييره فبدلا من أن تقول: «أخبرتك مرارا ألا تقوم بهذا» كما أنه لا يهم إن أخبرت طفلك مرارا وتكرارا بأن يمتنع عن كذا وكذا، فمازال يتعين عليك أن تخبره أيضا ولكن بهدوء.

٣٠ - ٤٠ ثانية

تحدث إلى ابنك

حاول أن تجعل ابنك يحس ويتحمل مسؤولية الخطأ الذي قام به، بعد أن تتحدث إليه وتخبره عن سبب غضبك، واشرح له السبب الذي جعلك تطلب إليه شيئا معيناً، والعواقب الحقيقية التي قد تنجم عن أي فعل يقوم به، بدلا من أن تخبره عن الطريقة التي ستعاقبه بها، أفهمه مثلا بأنك لن تتمكن من إزالة آثار القلم، وكلما قل عمر طفلك قلت معه الكلمات التي يتعين عليك استخدامها لتوضح له الأمر، انزل لمستوى طفلك وانظر إلى عينيه، ويجب أن يستمع إلى الخطأ الذي قام به، وماكان يتعين عليه فعله لإصلاح خطئه، كأن تقول: ما كان عليك أن تكتب على الحائط، كان بإمكانك أن تأخذ ورقة إذا أردت الكتابة، أو ما كان يجب أن تأكلي قطعة الحلوى الآن، فسيحين موعد العشاء بعد قليل وانسي الأمر بعد ذلك.

٤٠ - ٥٠ ثانية

هل الأمر بحاجة إلى استخدام العقاب؟

يعتقد العديد من الآباء أن العقاب هو واحد من أهم الوسائل في تربية الطفل، إلا أن معظم الخبراء ينفون مثل هذا الأمر، ويقول د. دونوفان: « أن تقوم بأخذ قطعة الحلوى من يد طفلك ثلاث أو أربع مرات متكررة وتخبره أنه ممنوع من أكل الحلوى قبل موعد الطعام، سيفي بالغرض وسيؤدي إلى القضاء على سلوكه هذا» كما يشير د. وولف إلى أن العقاب لا يمكن أن يكون في يوم ما الطريقة المثلى لعلاج المشكلات السلوكية لدى الطفل، ويضيف: إذا ما قام طفلك برمي الكرة في أرجاء المنزل، فكل ما عليك فعله هو أن تأخذ الكرة منه، ولا داعي لأن تعاقبه على مثل هذا الأمر، أما إذا ما كان ذلك السلوك الذي بدر من طفلك يثير قلقك، فكل ما عليك فعله هو تعزيز تلك الرسالة التي أردت توجيهها لطفلك من خلال مناقشة ما حدث في وقت لاحق».

امنح طفلك فرصة النظر والتعرف على تبعات الأمور التي قام بها، هذا على أن تختارها بعناية فائقة، وفي حالة تجاهل ابنك مرارا التعليمات الواضحة التي اعطيتها إياه بهذا الشأن، والأفضل من ذلك هو ان تجعله يتحمل تبعات أفعاله، فإذا ما كان يضرب الصبية الآخرين فعليك أن تمنعه من مشاركتهم اللعب.



٥٠ - ٦٠ ثانية

قم بتعزيز النتائج

إن الشعار الدائم الذي يجب ان يتبعه أولياء الأمور هو «الاستمرارية والثبات»، فالأطفال يفكرون دائما بصورة منطقية، وهو ما يجعلهم يعتقدون بأنه إذا لم يكن الأب والأم يطبقان قوانينهما بصورة مستمرة فهذا يعني بأنهما لم يكونا جادين فيما قالاه: «إن الفكرة المهمة هي أن تقوم بوضع عدد قليل من القوانين على أن تقوم بتعزيزها وتأكيدها بصورة مستمرة ولهذا لا تقم بتحذير أبنائك ووضع شروط تعلم جيدا بأنك لن تستمر في فرضها كأن تقول له: «أنت ممنوع من أكل الحلوى، إلى الأبد»، أو «أنت ممنوع من الخروج واللعب لمدة شهر كامل» وغيرها من الجمل التي ستزعج طفلك وفي الوقت ذاته ستقلل من سلطتك وتضعف من مكانته.

وعندما تقوم بكل ذلك ستجد بأن خطة الـ٦٠- ثانية قد كانت بسيطة جدا، إلا أنها لاتزال بحاجة إلى أن تفكر بروية في أهدافك وأن تتحلى بقدر من التحكم والسيطرة على الذات، والسبب في ذلك هو أن التربية الجيدة هي أكثر بكثير من مجرد منع طفلك من رمي الطعام على الأرض أو الكتابة على الجدران، رسالتنا الحقيقية هي أن ننقل أفكارنا وقيمنا إلى أبنائنا، وأن نوضح لهم بأننا نتحلى بقدرتنا على ضبط ذواتنا وهو ما نحاول أن نعلمه لهم.



الفصل الرابع

العلاج باللعب

عندما يلعب الأطفال

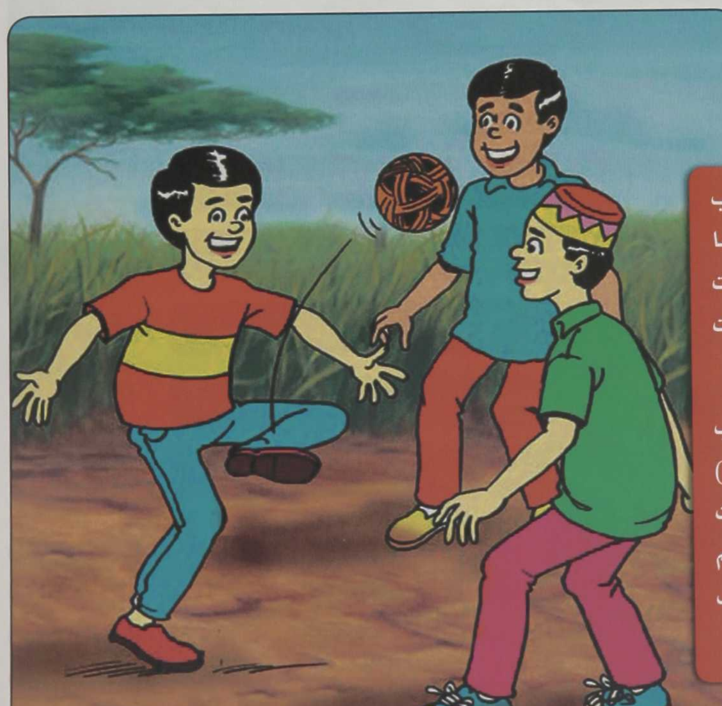
1. يكتشفون عالمهم.
2. يعبرون عن أنفسهم.
3. يطورون مهاراتهم البدنية.
4. يفهمون كيف تعمل الأشياء.
5. يطورون مهاراتهم العقلية.
6. يطورون مهاراتهم الاجتماعية.

ونحن الآن بصدد إلقاء الضوء على هذه الطريقة الحديثة التي تعرف باسم العلاج النفسي باللعب (ع ل) (Play therapy) (PT) إذ إنها أعطت نتائج مبهرة في معالجة وتوجيه سلوك الأطفال.



فلسفة العلاج باللعب

الملاعبة والفكاهة يرتبطان بصورة وثيقة بالصحة النفسية والنمو العقلي، بالإضافة إلى الابتكار والقدرة على حل المشكلات، بل والإنتاجية في العمل! ومع أننا في بعض الأحيان نعتقد أن اللعب شيء تافه إلا أنه في حقيقة الأمر واحد من أقوى الدعامات للصحة النفسية والتعلم وللأنشطة الإنتاجية، والعلاج باللعب ما هو إلا تهيئة الجو المناسب للطفل للتنفيس بواسطة الألعاب عن مشاعره المكبوتة وعن الضغوط التي تعرض لها في فترة ما من حياته كالمخاوف والإحساس بالقهر أو الوحدة، فأحياناً يمر الأطفال بأوقات عصيبة يصعب عليهم التعايش معها بسهولة مثل انفصال الأبوين، والانتقال إلى منزل جديد أو الأطفال الذين تعرضوا لإساءة نفسية أو جسدية، وهو ما يؤدي أحياناً بالطفل لأن يكون عدوانياً أو انسحابياً أو عصبياً.



كذلك يساعد العلاج باللعب أطفال الأمراض المزمنة كما يخدم أيضاً بعض حالات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

ويناسب العلاج باللعب الأطفال من عمر سنة إلى (١١) سنة، والذين لديهم مشكلات في التعبير عن مشاعرهم أو مشكلات في التكيف الاجتماعي مع الآخرين.



لماذا نحتاج إلى العلاج باللعب

- يسهم في خلق بيئة آمنة يستطيع الأطفال فيها أن يعبروا عن أنفسهم.
- الأطفال لا يملكون القدرة اللغوية الكافية أو الإدراك الناضج للتعبير عن مشاعرهم بوسيلة مجردة كالكلمات، فالألعاب هي كلماتهم.
- يعاني معظم الأطفال من وجودهم حول مجموعة من البالغين الذين لا يفهمونهم أو يحترمونهم الاحترام الذي يعزز ثقتهم بأنفسهم ويفجر طاقاتهم الكامنة.
- كما يعانون بشكل كبير عدم التقبل أو السخرية أحياناً والتي تؤدي بدورها إلى العديد من المشكلات النفسية والسلوكية.

أهداف العلاج باللعب، وأثره في الطفل

- يهدف بشكل مباشر إدخال عنصر الإيجابية في لعب الطفل إلى تفريغ انفعلاته.
- ينمي قدراته على التعبير عن مشاعره ومخاوفه بطريقة ملائمة.
- ينمي تقدير الذات؛ فيشعر الطفل بالإيجابية وأنه شخص قادر مع تنمية شعوره بالمحبة.
- ينمي قدراته على التعبير عن حقوقه وطلباته.
- ينمي قدراته على حل المشكلات وعلى طلب المساعدة عندما يحتاج لذلك.
- ينمي شعوره بالأمان من خلال بيئة تراعي خصائص وحاجات الطفل.

ماذا يحدث في جلسات العلاج باللعب؟



أدوات العلاج باللعب

هناك أدوات ثابتة وقد تضاف أدوات حسب ما تتطلبه الحالة ويفضل أن تكون هذه الأدوات جديدة بالنسبة للطفل، فلا يجدر بالطفل اللعب بها خارج وقت الجلسة ومن أمثلتها: بالونات، دمى، مسدس، سكين بلاستيك، رمل... إلخ.

شروط وضوابط في جلسات العلاج باللعب

إن تهيئة الجو المناسب للجلسات يساعد على تقبل الطفل للجلسة وللمعالج، ولذلك ينبغي مراعاة ما يلي:

- **تحديد وقت ثابت للقاء:**

يبدأ من نصف ساعة على الأقل ولا يزيد على ساعة أسبوعياً، وبوقت ثابت، علماً بأن تغيير أو إلغاء الموعد يعيق التقدم ويقلل ثقة الطفل بالمعالج.

- **تحديد الحدود والضوابط:**

يجب أن تكون حسب طبيعة الأدوات وتصميم الغرفة، ويخبر بها الطفل في أول زيارة مثل تنبيه الطفل إلى المحافظة على زجاج النافذة.

- **المكان:**

غرفة خاصة مجهزة بأدوات محددة بعيدة عن الإزعاج والمقاطعة.

- **الأشخاص:**

ألا يزيد العدد في الغرفة على الطفل والمعالج، سواء كان اختصاصياً أو أحد الوالدين.

- **تقبل المعالج للطفل تقبلاً تاماً:**

فهذا يعد من أهم شروط نجاح العلاج، فهو الأساس لبناء علاقة جيدة بين الطفل والمعالج.

المنوع في جلسات العلاج باللعب

- الانتقاد.
- المديح، الاستحسان، التشجيع والطمأنة.
- الإيماءات والنصائح والإقناع.
- المقاطعة والتدخل.
- المبادرة بنشاط أو لعبة.
- التدريس والوعظ.



المصدر : مجلة بريد المعلم عدد ٣ سنة ٢٠٠٥

في هذا الموضوع بيّنا كيف يكون اللعب وسيلة للعلاج، فاللعب هو اللغة الأولى للطفل وقد عرف بلغة الطفولة، وبذلك فإن إلمامنا بهذه اللغة يكون قناة للتواصل ويبني علاقة قوية مع الطفل.

ويمكننا أن نفهم الأطفال بطريقة أفضل إذا فهمنا لعبهم، فعندما نراقب الأطفال وهم يلعبون، فإننا في أغلب الأحوال نحصل على معلومات عن أفكارهم ومشاعرهم ودوافعهم وهمومهم أكثر مما نحصل عليه عند الحديث معهم.

وقد يكون من الصعب في بعض الأحيان فهم لماذا يقترح المعالج النفسي اللعب وسيلة للتعامل مع مشكلات الأطفال، وستجدون فيما يلي أن اللعب هو الطريقة الرئيسة التي يكتسب الأطفال بها أموراً عديدة.

الباب الخامس

4

أسئلة الأطفال ومشاعرهم





كثرة أسئلة الطفل

1 ابني كثير الأسئلة

سؤال

أسئلة ابني كثيرة، ولا أعرف كيف أتصرف معها، تضايقني أحياناً وتحرجني أحياناً أخرى.. ما العمل؟!.

أبو حمود

الجواب

أسئلة الطفل نعمة من الله عز وجل.. وهو ابن طبيعي، وقد بدأت فطرته تتفتح ليكشف ملكوت ربه في النفس والكون.. وهي حاجة نفسية تقضيها طبيعة النمو العقلي والحسي في حياة الطفل..

خمسة أخطاء ينبغي تفاديها!!

١ - اعتبار أسئلة الطفل أسئلة غريبة وغير مشروعة، وهذا الاعتبار يؤثر على نفسية الوالدين ويجعل تعاملهما مع هذه الأسئلة تعاملاً سلبياً.

٢ - التهرب من الرد ينزع الثقة من الولد تجاه والديه.. ويترتب على ذلك عواقب سلبية تبدأ بالانطواء على الذات إلى البحث عن بدائل أخرى لاستقاء المعلومات والحصول على إجابات.

٣ - الكذب على الطفل بدعوى صغر السن وعدم إدراكه للحقائق.. والطفل أذكى مما نتصور، ويختزن كل الأمور في عقله وذاكرته.. ويوماً ما سوف يكتشف هذا الكذب وتضيع ثقته في والديه.

٤ - إظهار الحرج والتلعثم أثناء الإجابة قد تطبع في نفسية الطفل فكرة سلبية حول أسئلته ومواضيعها.

٥ - قمع الطفل وإسكاته بالعنف قد يولد لدى الطفل إما انطواء وضعفا في الشخصية وإما عناداً حاداً وعدوانية..

سبع قواعد للرد على أسئلة الطفل

١ - أجب عن كل سؤال يطرحه ابنك مهما كان.

٢ - اختر الأسلوب والعبارات المناسبة لسنه وقدراته الإدراكية.

٣ - استعد دوماً للاستماع والإنصات لكلامه وأسئلته.

٤ - أجب بسؤال عن سؤاله أحياناً تدفعه للابداع واستعمال الخيال النافع.

٥ - إجابتك المستمرة تعني إغناء ذاكرة ومعلومات ابنك فاحرص على ذلك.

٦ - كن لطيفاً أثناء الإجابة ولا تنفعل.

٧ - تأكد أن إنصاتك لأسئلة طفلك والرد عليها ينمي الثقة بينكما ويرفع معنوياته...

2 ابني لا يتوقف عن الأسئلة!

سـؤال

لدي ابن عمره ٤ سنوات لا يتوقف عن الأسئلة... مما أصابني بنوع من التوتر ونفاد الصبر لدرجة أنني بدأت أنهره وأصرخ في وجهه كثيراً... هل أسئلته تعني أنه سيصبح مستقبلاً ثرثاراً كثير الكلام؟ وكيف أتعامل مع أسئلته؟

هند العنجري - الكويت

الجـواب

البحث عن الأجوبة مع الطفل ممتع، ويساعد الطفل على تنمية مهارة رائعة من مهارات الحياة: تعلم التعلم..

منذ ولادة الطفل وإلى وصوله سن «لماذا؟» ما بين ٣-٤ سنوات، والآباء والأمهات وبيئته العائلية تمنحه معلومات وتفسيرات عن «كيف؟» و«لماذا؟» حتى في الحوارات العادية داخل الأسرة ومن ثم يشبعون لديه هذه الحاجة.



الحاجة إلى الأجوبة

الطفل الرضيع منذ ولادته يظهر ملامحا يعبر من خلالها عن حاجته لمعلومات، وبالتالي حاجته إلى الأجوبة... والآباء والأمهات عادة وحتى قبل اكتساب الابن اللغة يتواصلون معه من خلال ملامح الوجه وحركات الجسم ونغمة الصوت، ويتم بذلك التوافق والانسجام وخلق نوع من الألفة.

لماذا «ماذا»؟

أحياناً يكون الطفل بحاجة إلى التأكيد من شخص قريب ليعطيه ضمانات تمنحه الأمن والطمأنينة بعدم خطورة العالم الخارجي أو بأنه طفل مقبول ورائع.. وأنه محبوب ومرغوب فيه.. وأحياناً أخرى يعبر عن ارتباطه بشخص معين أو بشيء ما... وغالباً ما تكون أسئلته «لماذا؟» لمعرفة معلومات أكثر عن جودة شيء ما (لعبة - جهاز..) آثار اهتمامه وانتباهه.

إن مرحلة «لماذا؟» مرحلة طبيعية بالنسبة للأطفال وينبغي حسن التعامل معها لأنها تعد نوعاً من الإعداد أيضاً لمرحلة الدراسة...

إن كلمة «لماذا؟» هي أيضاً «كيف» وليست سؤالاً عن الأسباب دائماً ولكن أحياناً يقصد منها الطفل الجانب العملي «كيف؟» وليست فلسفة الشيء عبر سؤال «لماذا؟». ويمكن للأم معرفة قصد الطفل إذا لم يبد اقتناعاً بأجوبتها عن سؤال «لماذا؟» مما يدل أن الطفل يقصد «كيف؟» يعني الجانب العملي. وأهم شيء في هذا الجانب الترتيبات المساعدة لتحقيق شيء في نفس الطفل يعني الإجراءات العملية التفصيلية.

ماذا ينتظر الطفل؟

للإجابة عن أسئلة الطفل ونيل رضاه يكفي إعطاؤه معلومة واحدة.. وهذا يتم حين يجد الطفل نفسه أمام حدث أو تجربة تحتاج لإثارة سؤال محدد من نوع: متى؟ - كم؟ - أين؟.

وأحياناً أخرى يسأل «لماذا؟» و«كيف؟» وبناء على الإجابات التي يتلقاها الطفل يبني مواقفة، ومن هذا المنطلق ينبغي التفكير والتمعن في إجاباتنا لأبنائنا... لأنها ليست مجرد معلومات وإنما تشكل منطلقات يبني عليها مواقفه وسلوكه وأيضاً قيمه ومعتقداته ومشاعره وأحاسيسه.

وحين لا يجد إجابات مقنعة سيعود حتماً لطرح السؤال مرة أخرى متذكراً بالتحديد ما سبق وسمعه من ردود سابقة.. لم تقنعه وعدها ناقصة.. ويحاول المقارنة بينها وبين ما سيسمعه من معلومات جديدة... وهذه علامات النمو العقلي السليم والاتجاه نحو النضج والاكتمال.

الطفل ينتظر من الكبار معرفة الإجابة وعدم التردد والتهرب منها.. والرد بدقة وتحديد بعيدا عن تمطيط الإجابة أو غموضها.. وأهم شيء مراعاة حاجات الطفل وقدراته العقلية..

تعلم التعلم

إن هدف المربي الأساسي مساعدة الأطفال لتحقيق النضج والتكامل في النمو بمختلف أنواعه لاستكمال بناء الشخصية الناجحة... لهذا من الضروري إعطاء الأطفال الأدوات وتعليمهم مهارات حياتية يمكنهم استخدامها في حالات الحاجة والضرورة بدل إعطائهم الحلول الجاهزة لتساؤلاتهم... بمعنى أوضح أن نمنح الأطفال فرصة لتعلم كيف يجدون الحلول الخاصة بمشكلاتهم من خلال رفع مستوى المهارات والقدرات الذاتية، وتعليمهم كيف يستخدمون المعلومات التي نضعها بين أيديهم... ونعمل على تنمية هذه المهارات والمعلومات وإغنائها من خلال التساؤلات اليومية التي يثيرونها..

ويمكن الاعتماد على كل المعلومات المتاحة لدينا والاطلاع على الكتب والموسوعات المتخصصة واستشارة المختصين لنكتسب كمية إيجابية من المعلومات نضعها بين أيدي أبنائنا... مع مراعاة القدرات العقلية والجسمية والعاطفية والاجتماعية للطفل.

لا تنسي أختي الأم أن الاستقلالية والاعتماد على الذات تعني أيضاً معرفة كيف نطلب مساعدة الغير عند الحاجة.

ويمكن أن نعلم أبناءنا أن يسألوا أناساً كثيرين من محيطهم الاجتماعي لو علمنا أبناءنا كيف يطلبون مساعدة غيرهم وكيف يملكون جرأة طلب هذا.. وكثرة الفرص للطفل تعني إغناءه بمعلومات أكثر وتجارب أكبر.

ولذلك ينبغي التركيز بالدرجة الأولى على إثارة الطفل ليسأل ويتعلم كيف يسأل ويتعلم، كيف يتعلم والسؤال إحدى طرق التعلم.. في الوقت الذي نجد فيه أطفالاً كثيرين في سن الدراسة لا يجرؤون على طرح سؤال للمدرس الذي هو أصلاً يؤدي وظيفة الإجابة عن أسئلة التلاميذ.

باختصار

- كوني دوما مستعدة وفي متناول الطفل للرد على تساؤلاته.
- أثيري دوافع لديه ليطرح أسئلة.
- تعلمي كيف تردين بمصداقية ومراعاة لقدراته ومراحل نموه..
- استعيني بكل الوسائل التعليمية للرد على أسئلته من كتب وصور وموسوعات وأشرطة مرئية.
- أوجدي حلولاً بالتعاون مع الطفل..
- علميه كيف يتعلم ويعتمد على ذاته..
- اجتنبي إعطاءه الحلول الجاهزة.



الفصل الثاني

برنامج تنمية التفكير

وضح «سترنبرج» في برنامجه لتنمية التفكير سبعة مستويات للإجابة على أسئلة الطفل:

المستوى الأول: رفض السؤال

كأن تكون الاستجابة: توقف عن هذه الأسئلة، لا تكن كثير التساؤل، لا تزعجني بأسئلتك... إلخ، وهنا تصل إلى الطفل رسالة تحمل له أمرا بالصمت، فالأسئلة مصدر إزعاج وبتكرار هذه الاستجابة يتعلم الطفل عدم توجيه أسئلة أي «يتعلم ألا يتعلم». قد يكون لدى الوالد أو المعلم ما يدفعه لهذه الاستجابة، ولكن من حق الطفل أن يعرف الآباء والمعلمون تأثيرها.

المستوى الثاني: إعادة صياغة السؤال (التهرب)

وفي هذا المستوى لا يقدم المجيب إجابة حقيقية، فعلى سؤال: لماذا لا نرى الله؟ قد يجيب: الله ربنا ونحن لا نرى ربنا.

المستوى الثالث: إعطاء إجابة مباشرة أو الاعتراف بالجهل

وهنا تتاح للطفل معرفة شيء جديد، أو قد يتبين أن والديه أو معلّمه لا يعرف كل شيء، وكلاهما إجابة معقولة ومقبولة في بعض المواقف، ولكن ليست أفضل الإجابات.

المستوى الرابع: تشجيع الطفل على البحث عن الإجابة

من مصادر موثوق بها،كأن تكون الاستجابة: سوف أبحث عن إجابة سؤالك في كتاب التفسير أو كتاب العقيدة، أو لماذا لا تسأل فلانًا فقد درس هذه الأمور، وهنا يتعلم الطفل أن المعرفة التي لا يمتلكها يستطيع الحصول عليها ببذل الجهد والسعي.

المستوى الخامس: تقديم تفسيرات متنوعة

هنا يقر المجيب بأنه لا يعرف الإجابة، ويطلب من الطفل اقتراح ما يراه تفسيرًا مناسبا أو إجابة مناسبة، والوضع الأمثل أن يشترك المربي والطفل في البحث حتى يتوصل إلى بدائل متعددة للإجابة عن السؤال.

المستوى السادس: تفسير أو إجابة عن السؤال وتقييم الإجابة

وهنا لا يكتفي المجيب بتشجيع الطفل على التوصل لبدائل متنوعة، ولكن يناقش معه طرق تقييم مصداقية كل بديل. ففي سؤال لماذا لا نرى الله؟ إذا كانت الإجابة أن رؤية الله نعمة عظيمة وجائزة لا يستحقها إلا المؤمنون الصالحون، وهم من سيمكنهم الله سبحانه وتعالى من رؤيته عندما يدخلون الجنة -إذا كانت هذه هي الإجابة- فكيف نستبعد فكرة أن الله لا يحبنا؛ ولذلك لا يريد أن نراه؟ أو كيف نستبعد فكرة أن الله غير موجود -سبحانه - ولذلك لا نراه؟

هنا يتعلم الطفل كيف يختبر صحة الإجابة.

المستوى السابع: التوصل لتفسير وتقييم التفسير ومتابعة التقييم

هنا يسعى المجيب لتشجيع الطفل على القيام بتجربة، وذلك بجمع معلومات تساعده على المقارنة بين البدائل، وبذلك يتعلم الطفل ليس فقط كيف يفكر، وإنما أيضًا كيف يتعامل مع أفكاره، وقد لا يكون من اليسير أو من الممكن اختبار مصداقية كل البدائل، ولكن من الممكن دائمًا اختبار مصداقية بعضها. ولا بد من التنبيه إلى أنه قد لا يتاح للمربي أن يصل إلى المستوى السابع إما لضغط الوقت أو لقصور المصادر أو لعدم مناسبة هذا المستوى لعمر الطفل، وهنا يختار المربي المستوى المناسب للموقف، وفي ذهنه حقيقة أساسية أن المستويات الأعلى أكثر فاعلية في تنمية المهارات المعرفية والذكاء.



9 المزايا التسع لتوجيه الأسئلة بدلاً من إعطاء الإجابات

1 ❖ تساعد الأسئلة على اكتشاف أبعاد المشكلة.

2 ❖ تساعد الأسئلة طفلك على اكتشاف الاختيارات المتاحة أمامه.

3 ❖ تساعد الأسئلة طفلك على التعرف على أهدافه وأغراضه.

4 ❖ تعمل الأسئلة على استخلاص حلول من إجابات طفلك.

5 ❖ توحي الأسئلة لطفلك بأن تثق في قدرته على حل أي مشكلة.

6 ❖ تضع الأسئلة على عاتق طفلك مسؤولية إيجاد حلول بنفسه.

7 ❖ تمكنك الأسئلة من مساعدة طفلك على توقع النتائج المحتملة للاختيارات المختلفة، الأمر الذي يعلمه كيفية تقييم الاختيارات المتاحة.

8 ❖ تعمل الأسئلة على تعليم طفلك الاعتماد على النفس والثقة في القدرة على حل المشكلات.

9 ❖ إن عملية توجيه الأسئلة في حد ذاتها تجعلك تقوم بدور العامل المساعد أو المرشد بخلاف الإجابة التي تجعل منك منقذاً. وهي تساعد في إكساب طفلك ما يحتاجه من مهارات وثقة لتكون خير عون له عندما لا يجد بجانبه شخصاً بالغاً ليخبره ماذا يفعل.

تخيل ما الذي يمكن لطفلك أن يتعلمه عندما توجه إليه أسئلة مثل «كيف تحب أن يعاملك صديقك؟»، «ما الذي جربته بالفعل؟»، ماذا يمكنك أن تفعل أيضاً؟» ، «ما الذي قد يحدث لو فعلت ذلك؟» أو «ماذا سيكون شعورك لو حدث ذلك؟» قارن ذلك بما سوف يتعلمه طفلك عندما تجيبه قائلاً: «حسناً، عليك أن تتجاهله فحسب» أو «اذهب لتلعب مع شخص آخر».. صحيح أن الحل قد يكون جلياً أمامك، إلا أن هناك فائدة كبيرة في دراسة طفلك للمشكلة وأبعادها بنفسه مع وجودك بجانبه كمرشد تسانده وتدعمه.

الفصل الثالث

أسئلة طفلك الحرجة: لكل سؤال جواب

1 لماذا لا أستطيع دخول الحمام

سؤال

لماذا لا أستطيع دخول الحمام معك يا أمي؟ لماذا لا أستطيع أن أظل عارياً؟ لماذا لا أستحم مع أختي؟ من أين يأتي الأطفال؟ ..

لها أون لاين

الجواب

هذه التساؤلات وغيرها - لا سيما التي يسألها الطفل عن أعضائه التناسلية . يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار، غير أنّ بعض الأباء قد يسيؤون الرد على أسئلة الطفل الحرجة، فأحياناً يقابلونها بالتعنيف والقسوة مما يشعر الطفل بالاشمئزاز من نفسه والإحساس بالذنب.

وأحياناً أخرى يعطون الطفل إجابات وتفسيرات خطأ بسبب الإحراج أو من قبيل التبسيط، الأمر الذي قد يسبب للطفل عقداً نفسية؛ لهذا يجب الاعتماد على المعلومات العلمية والدينية والشرعية للإجابة عن كل الاستفسارات مهما بدت بسيطة.

يقول علماء النفس: إذا سألك الطفل عن الجنس، لا تغيِّري الموضوع، كما يفعل كثير من الآباء والأمهات، بل انتهزي الفرصة لمناقشة الأمر وتوضيح كلّ المعلومات الخطأ التي يحملها طفلك وانقلي إليه قيمك.

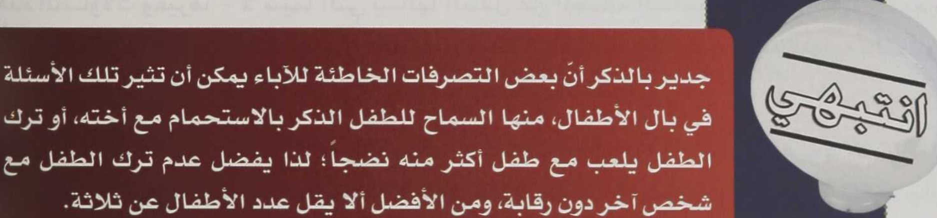
فمن الأهمية بمكان أن تجيبي عن كلّ الأسئلة التي يطرحها طفلك، وأفضل وسيلة لذلك هو أن تسألي

طفلك عن رأيه في الموضوع، وبعد ذلك اجعلي إجاباتك صحيحة وقصيرة. وبسيطة.. وامنحي طفلك الفرصة لتقديم سؤال متابعة قبل أن تتوسَّعي في التوضيح، ولا تنزعجي من ملء رأسه بالأفكار، وواجبك هو تقديم التفاصيل ومساعدته في وضع النقاط على الحروف..

فعلى سبيل المثال عندما يبدأ طفلك في التساؤل عن مكان تواجده قبل أن يولد؟ يمكنك أن تجيبيه: أنَّك أتيت من مكان في بطن أمّك اسمه الرحم.

- وفي سؤال طفلك عن كيفية خروجه من الرحم تكون الإجابة: بأنَّك عندما كنت مستعداً للولادة خرجت من قناة صغيرة اسمها قناة الولادة .. وبعد ذلك قد يسأل الطفل عن سبب وجوده أساساً في ذلك المكان، ويمكنك إجابته بأنَّ خلية صغيرة من الرجل التحمت مع خلية مماثلة من المرأة وكوَّنت الطفل .

- وفي حالة استمراره في طلب المزيد من المعلومات، بإمكانك التوسُّع في التوضيح بمساعدة كتاب به صور توضيحية حول الموضوع. كما ينبغي أن ننبِّه أطفالنا أنَّهم يجب ألاَّ ينشغلوا الآن بمثل هذه الأمور، وإنَّما عليهم تأجيل ذلك حتى يكبروا.



جدير بالذكر أنَّ بعض التصرفات الخاطئة للآباء يمكن أن تثير تلك الأسئلة في بال الأطفال، منها السماح للطفل الذكر بالاستحمام مع أخته، أو ترك الطفل يلعب مع طفل أكثر منه نضجاً؛ لذا يفضل عدم ترك الطفل مع شخص آخر دون رقابة، ومن الأفضل ألا يقل عدد الأطفال عن ثلاثة.

كما أن بعض الأمهات يُدخِلن أطفالهن الصغار معهن في الحمام ظناً منهن أن ذلك يعطي الطفل الإحساس بالأمان وإمكان التواصل مع أمه في أي وقت يريد، ولكن ذلك يعطيه انطباعاً خاطئاً بحرية التعري أمام الآخرين.

وعلى الأم أن تحرص على شغل الطفل بالقراءة والاطلاع والألعاب والرياضة وغيرها مما يصرفه عن التفكير في مثل تلك الأمور.

2 ومن القواعد الشرعية التي حضَّ عليها الرسول ﷺ في تهذيب الطفل ما يلي:

الاستئذان

حدَّد القرآن للطفل أوقاتاً ثلاثة حساسة يجب أن يستأذن فيها، وهي قبل صلاة الفجر، ووقت الظهيرة عند القيلولة، وبعد صلاة العشاء، وهي فترات نوم الوالدين. أما في سن الاحتلام فيجب على الولد الاستئذان في كل وقت وكلما وجد أمامه باباً مغلقاً.



غضُّ البصر

ينبغي تعويد الطفل على غض البصر، فكل ما يراه الطفل يبقى في ذهنه وذاكرته، فإذا تعوَّد النظر إلى عورات أهله سيعتاد ذلك فيما بعد خارج المنزل.

ستر العورة

تعويد الطفل ستر عورته ينشىء لديه شخصية مهذبة قويمة.

التفريق في المضاجع: عندما يبلغ الأطفال العاشرة يُفضَّل وضع كل طفل في سرير بمفرده. امتثالاً لقول الرسول ﷺ: «مروا أولادكم بالصلاة لسبع، واضربوهم عليها لعشر، وفرِقوا بينهم في المضاجع». (صحيح الجامع:٥٨٦٨).

تجنب النوم على البطن: فهذا يبعد الطفل عن كثير من المهيجات الجنسية. ويُفضَّل النوم على الشق الأيمن، مع ترديد بعض الأذكار الواردة عن الرسول ﷺ قبل النوم .

3 علم ابنك كيف يسأل بماذا وكيف؟

أ. جاسم المطوع

نهتم كثيراً بتربية أبنائنا على العبادات وحفظ القرآن وتطبيق تعاليم الإسلام، وهذا أمر مطلوب وضروري، ولكننا في المقابل نهمل التربية العقلية للطفل، وهي الأساس في عمار الأرض واستثمارها.. مع كثرة العباد والمساجد في أرضنا إلا أننا ما زلنا عالة على الغرب في كثير من أمور حياتنا من المسمار الصغير إلى الطائرة الكبيرة.

والقرآن الكريم يوجهنا إلى الاستفادة مما حولنا، فقد سخر الله لنا كل شيء: البحر والبر والحديد والمعادن والأرض والحيوان، كل ذلك وغيرها كثير سخرها الله للإنسان لو أحسن السؤال (بلماذا، وكيف).. اكتشف نيوتن قانون الجاذبية عندما أحسن السؤال بلماذا بعدما رأى التفاحة سقطت من الشجرة إلى الأرض، وابن القيم ألف كتاباً كاملاً هو (الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي) عندما سأله أحد الطلبة، وهكذا كانت لهفتنا العلمية الأولى بسبب حسن الإجابة على سؤال لماذا حصل هذا؟ وكيف حدث هذا؟ ولو دربنا أبناءنا على حسن السؤال عند مشاهدة الأحداث لخرجوا لنا باكتشافات واختراعات عظيمة جداً، ولهذا فإن الغرب اليوم يملكون الدنيا لأنهم أحسنوا السؤال عند رؤية الأشياء وعرفوا القوانين الكونية واكتشفوها بعدما كانت معجزات أصبحت اليوم منجزات.



د. مصطفى أبو سعد

والقرآن الكريم يحثنا على ذلك، فنوح - عليه السلام - صنع السفينة، وداود - عليه السلام - صنع الدروع الواقية، وذو القرنين بنى السد العظيم، فكان أساس صناعة السدود وهندسة الطرقات، وأول غواصة بحرية ركبها نبي الله يونس في بطن الحوت، وأول طائرة طار بها نبي الله سليمان، وأول بث فضائي كان على يد إبراهيم عندما أذن للحج، وأول رائد فضاء كان النبي محمد ﷺ، وأول حادثة نقل بضائع ثقيلة كانت مع سليمان عندما نقل عرش «بلقيس»، ولكن لو كنا نحسن السؤال ونحن نقرأ القرآن ونحفظه لأبنائنا ونتأمل ونفكر لوصلنا إلى مثل هذه المكتشفات التكنولوجية الحديثة.

فنحن بحاجة إلى حسن السؤال وأن ندرب أبناءنا على ذلك حتى لا يتعاملوا مع الأحداث وكأنها شيء مفروض عليهم، بل يفكرون ويتأملون حتى يخرجوا لنا مكتشفاً جديداً يخدم الأمة ويرفع من مكانتها. إن حسن السؤال علم ومهارة، وهو سبب من أسباب زيادة دخل كثير من مقدمي البرامج الفضائية، وزيادة نسبة مشاهدة البرامج، بل إن حسن السؤال هو سبب تميّز ابن عباس - رضي الله عنه - عندما سئل عن غزارة علمه وتميّز تفكيره، فقال: إنما أوتيت (لسان سؤول وقلب عقول).

والسؤال الذي نطرحه على أنفسنا اليوم: ما هو منهج الوالدين في تربية أبنائهما على حسن السؤال؟ وما هو منهج المدارس في تعليم أبنائنا حسن السؤال؟ بل قد يكون الواقع خلاف ذلك، فالوالدان والمربون يتضايقون من كثرة الأسئلة وتفرعها، وأحياناً يوجهون الأبناء نحو السكوت والصمت، وهذا خلاف التميّز والريادة، فإذا أردنا النهوض بأمتنا وتأسيس جيل من العلماء الصغار، فلنعلم أبناءنا كيف يسألون بلماذا وكيف؟ وهي أول خطوة نحو التميّز والريادة الحضارية.

الفصل الرابع

مشاعر الأطفال

1 أبي يكرهني أم يحبني؟

سـؤال

أنا فتاة عمري (١٥) سنة لدي أخ يكبرني بسنوات قليلة، والعلاقة بيننا طيبة والحمد لله.

ولكن مشكلتي مع أبي، فأنا أشعر أنه يحبني، وأحياناً أشعر أنه يكرهني، فعندما يتشاجر أبي.. يخاصمني، ويقوم أخي بمواساتي والتخفيف عني، أما أمي المسكينة، فهي تحبني وتعطف علي، فليس لديها بنات غيري، والحقيقة عندما يتشاجر معها أبي ويتخاصمان، أحس بالقلق والتوتر، لأنه يحول غضبه علي، ولا أقدر منع نفسي من البكاء، وأقسم لكم أنني دائمة البكاء والشعور بالكآبة، وأرجو أن أعيش بعيدة عنهم.. فماذا أفعل؟ بالرغم من أنني أنسى نفسي مع الرسم ومشاهدة التلفاز.

الجـواب

الأب لا يكره أبناءه!!

■ **تشعرين أن أباك يحبك، وهذا هو الأصل والحقيقة الأكيدة..**

وتشعرين أنه أحياناً يكرهك وهذا استثناء... الوالد لا يكره أبناءه مهما صدر منه في حقهم.. ولكن أحياناً يخونه سلوكه فيقسو عليهم معتقداً أن في ذلك مصلحتهم وحماية لهم... مثل هؤلاء الآباء بحاجة إلى فهم الطرق السليمة للتعامل مع الأبناء، وهم يخطئون من حيث يريدون الإصلاح.

وفيما يتعلق بك ابنتي العزيزة أزيلي من تفكيرك الشعور بأن والدك يكرهك، فهو يحبك مهما فعل، حاولي أن تحدثيه بكل هدوء خلال الأوقات التي يكون مزاجه هادئاً ونفسيته مرتاحة، وسوف تجدين منه كل الرضا والقبول، وفي الوقت نفسه سوف يدرك أنه يسيء إليك ويجرح مشاعرك أثناء غضبه وتوتره، ولعل ذلك يجعله يفكر في كيفية امتلاك نفسه حالة الغضب والابتعاد عن إفراز توتره سواء معك أو مع غيرك.



استعيني بأخيك الأكبر الذي يواسيك دوماً، واغتنمي جلسات الهدوء والراحة والحوار العائلي لتكلمانه معاً حول سلوكه الاستثنائي وبكل هدوء، حاولا إقناعه منطلقين من حبه لكما وحبكما له وحرصكما على ألا تكدر حالات التوتر الرابطة المتينة التي تجمعكم والعاطفة الجياشة التي تظلكم.

لا تفكري في الانسحاب، فهذا انهزام وهروب.. وليس أحسن من أهلك عاطفة ومحبة.

استعيني بذكر الله والدعاء ليفرج الهموم ويبعد الأحزان ويوحد القلوب..

وهواياتك الجميلة تعطيك شحنة داخلية تواجهين بها الأحداث.

والله الموفق.

2 إخواني لا يحترمونني وينقصني حنان الوالد!

سؤال

مشكلتي مع إخوتي الصغار، فهم لا يكنون لي أي احترام أو تقدير فيقولون لي كلمات رديئة، وذلك بعد وفاة والدي.

وأمي لا تستطيع أن تفعل لهم شيئاً، لأنها لا تريد أن يكونوا حزينين بعد وفاة والدي، وأخي الكبير أيضاً، فهو يقول: لا يريد أن يراهم يبكون، وعندما يطلبون أي شيء لا يردهم، ويعطيهم كل ما يطلبونه، مما جعلني في توتر وعصبية دائماً، وفي بعض الأحيان، أحس أنه ينقصني شيء، وهو حنان الأب الذي لم أحس به.

مريم المطيري

الجواب

ابنتي العزيزة مريم المطيري:



إخوتك الصغار لا يكنون لك أي احترام أو تقدير كما جاء في رسالتك، لكن ابنتي الفاضلة، الصغار قد لا يدركون معاني الاحترام والتقدير فيتصرفون انطلاقاً من مفاهيم عالمهم المحدود..

ولاشك أن وفاة والدك - عليه رحمة الله - كان له أثر عليك وعلى إخوتك الصغار.. هذا الأثر

له انعكاساته السلبية على مشاعركم وأحاسيسكم وسلوكياتكم، وأعتقد أن غياب الوالد أنتج حساسية لديكم اتجاه سلوك بعضكم البعض، فالصغار يفرزون توترهم من خلال العنف والكلمات «الرديئة» اتجاهك، وأنت ابنتي أصبحت متوترة وعصبية حساسة اتجاه معاملة أخيك الأكبر للصغار..

المطلوب

منك ابنتي الغالية رحابة الصدر ومزيداً من الحنان والعطف اتجاه أحبائك الصغار، فهم بحاجة إليك لتكوني دوماً بجانبهم - غير معاملتهم غير اللائقة - أعيدي الابتسامة لوجهك أثناء الاحتكاك بهم، وحاولي أن تقدمي لهم بعض الخدمات، وتبدين اهتمامك بهم وبأحوالهم.. فتكسبي ثقتهم فيرتاحون وترتاحين، إن مثل هذا السلوك سوف يعوضهم حنان الوالد المفقود، ويعوضك - أنت كذلك - حنان والدك.

نعم ينقصك حنان الأب، لكن هذه العاطفة يمكن تعويض جزء أكبر منها من خلال أخيك الأكبر، فكوني بجانبه وعوناً له على رعاية إخوانكم الصغار، وضعي أمامك أنك تؤدين عبادة من خلال إحسانك للصغار اليتامى ومساعدتك للأم الحنون.. وسوف تستمتعين بجلسات الحوار واللعب مع صغارك.. وهذا طريقك للطمأنينة والله يوفقك ويعينك على الخير.

الفصل الخامس

كيف أتعامل مع كلمة لا ؟

عبدالله بن عباس رضي الله عنه يقول:

لا يا رسول الله!!

تعامل إيجابيا مع كلمة "لا" عند الطفل



هي أكثر الكلمات تداولا على لسان أطفال ما بين السنة الأولى والثالثة ،والسبب أنها كذلك الأكثر استعمالا من طرف الآباء والأمهات .

الأطفال معروف عنهم أنهم أكثر ميلا للتقليد وأكثر ذكاء في استعمال أسلحة غيرهم ، والآباء مشهور عنهم استعمال "لا تلمس" ،"لا تفعل" "لا ترفع صوتك"، "لا..لا..لا..".



ردة فعل أطفال هذا السن الردّ على كل سؤال مباشر بكلمة "لا" جافة لا تقبل الحوار ولا الرجعة ..ينبغي إذن الحد من إمكانية استعمالهم لكلمة "لا"وخصوصا في المواقف التي لا تحتمل الرفض..مجتنبين مثلا توجيه الأسئلة التي تحتمل إحدى الإجابتين "نعم" أو "لا" .



الوقاية من المشكل 5 خمس طرق لتفادي سلبيات (لا)

1 ادرس شخصية الطفل

من خلال الاحتكاك المستمر مع الطفل وملاحظة سلوكياته ورغباته وحاجياته يمكنك معرفة الدلالات الحقيقية لكلمة "لا" عند الطفل ؛ متى تعني "نعم" ومتى تعتبر قرارا نهائيا ؟.

2 قبل أن تقول "لا

تأكد قبل أن تقول "لا" للطفل بأنك تمنعه من شيء بالفعل يشكل خطورة عليه أو يعتبر حقا أمرا سلبيا.

3 اجتنب الأسئلة المباشرة

لا توجه أسئلة مباشرة للطفل والتي يمكنه الإجابة عنها بكلمة"لا". اسأله مثلا "كم ملعقة من السكر يريد مع العصير؟" بدل "هل تريد عصيرا ؟" أو"هل تريد عصيرا أم حليبا" أو "الآن حان وقت النوم" بدل " هل تذهب للنوم الآن ؟".

4 استعمل مصطلحات بديلة

استبدل ما استطعت كلمة "لا" بمصطلحات أخرى..استعمل كلمة "توقف" بدل "لا" حين ترى ابنك يعبث بجهاز إلكتروني - مثلا-.

5 امنحه بديلا

أفضل أسلوب لتغيير سلوك غير مقبول أن تهيئ له بديلا .

علاج المشكل ... 4 .. أربع خطوات لتعامل إيجابي

1 تعامل إيجابيا مع كلمة « لا »

انظر دوما للجوانب الإيجابية للكلمة واحملها على الإيجاب "نعم" وانتظر موقفه الحقيقي لتفهم أي معيار تعطيه لكلمة "لا" عند ابنك.

2 أعط أهمية أكثر لكلمة "نعم"

إذا لاحظ الطفل أن استجابته تقابلها ابتسامتك ومدحك لسلوكه وموقف إيجابي من الوالدين فإن هذا السلوك يتعزز لديه.

3 علمه كيف يقول "نعم":

اجعله يردد كلمة "نعم" وامدح كيفية نطقه بها .واطلب منه بين الفينة والأخرى أن يتحفك ب"نعم" الرائعة التي تخرج من فمه."ما أروع نعم تخرج من فمك".

4 دعه يقول « لا »

خيره بين أمرين كلاهما مقبول لديك ودعه يقول "لا" لأحدهما و"نعم" للآخر..وتقبل كلمة "لا" بصدر رحب وابتسامة كلما كان محقا أو كلّما عبّر عن اختيار خاص به لا ضرر من ورائه، أو كلما احتاج لعملية إقناع من الوالدين.



ما لا يجب فعله

1 لا تبتسم لكلمة « لا » السلبية

تبسمك أو إثارتك للانتباه حول كلمة "لا" السلبية تعزز ذلك لديه.

2 لا تغضب

فقد يمسك عليك نقطة ضعف يثيرك من خلالها كلما رأى منك ما لا يسره أو يحقق رغباته..

3 لا تقلق

تذكر أن كلمة "لا" شئ طبيعي لدى أطفال ما بين السنة الأولى والثالثة وهي إحدى متطلبات عملية النمو النفسي والنزوح نحو الاستقلالية مقابل الاعتمادية والتبعية..وهي إلى الاندثار مع الوقت.

"لا" و"نعم" نحو تربية متوازنة

تنشئة الطفل تحتاج لتوازن دقيق بين استعمال كلمة "نعم" وكلمة "لا" وكلاهما تحمل أسلوبا ومنهجا في التعامل التربوي مع الطفل.. نعم تعني الدلال والتدليل ولا تعني القسوة والشدة .

لكن استعمال المربي لكلمة «نعم « في موقعها و « لا « في موقعها أمر مطلوب لإحداث توازن نفسي وتربوي في سلوك الطفل .

سأقدم هذه الرسالة المعبرة عن شعور مرهف من مراهق اتجاه غياب كلمة « لا « من قاموس تعامل والده ، وهي من شاب اسمه عبد اللطيف الغامدي :

رسالة إلى والدي الغالي

أبي العزيز:

وأعود بالذاكرة للوراء قليلا أفتش في صفحات الماضي فأجد السبب في هذا الضعف الذي أعيشه وهذا الخور الذي أعاني منه ؛ تدليلك الزائد لي ،فقد عودتني على أن تكون طلباتي مجابة ورغباتي محققة ،فالقول الجميل قولي، والفعل الحسن فعلي، والزلل مني في عينك حسنة،والخطأ مني في نظرك صواب...

إني أشكو إليك من نفسي التي ما قدرت على مقارعة الخطوب ولا مواجهة الحياة .. فهي مطيتي في حال الرخاء ،لكنها عدوتي في حال الشدة وأجدني أسيرا - بدونك يا أبي - في مضمار الدنيا كمقاتل يحارب في ساح المعركة بلا سلاح ،أو كهشيم تدروه الرياح ،أو كقارب صغير يعاني من لطم الأمواج وفقد الملاح.

- تعودت أن أكون مخدوما لا خادما، وآخذا لا معطيا ، وآمرا وناهيا ، وحين فقدتك -يا والدي - فقدت كل شيء وأصبحت بعدك لاشيء !!!
- عشت على كلمات المدح والثناء فمن لي بتحمل الكلام النقيض ؟!
- ترعرعت على احتياجاتي الملباة ، فكيف بي إذا واجهت الحرمان البغيض؟!
- نشأت في السراء ، فكيف أطيق صبرا على الضراء؟!
- تعودت على كلمات الحب والإطراء ،فكيف أغض الطرف عن كلمات الكره والبغضاء؟!
- ألفت ركوب قوارب السعادة ، فكيف اركب ملزما قوارب الشقاء؟!
- تربيت على اليسر فمن لي بقلب يتحمل العسر؟!
- تعودت أن يطرق سمعي نسيم "نعم" فماذا أقول إذا تفجرت في مسمعي بركان "لا"

الفصل السادس

كيف تتعامل مع خطأ الطفل ؟!

"كل ابن آدم خطاء " تلك حقيقة مرتبطة بطبيعة إنسانية البشر..فالكل يخطئ ، ولكن التعامل مع الخطأ يختلف من إنسان لآخر..والإسلام علّمنا أن " خير الخطائين التوابون " والتجارب الإنسانية تعلمنا أن " من الخطأ يتعلم الرجال " ، لكن إلى أي مدى ترجمنا هذه المعاني الرائعة من خلال أساليب تربيتنا لأبنائنا ؟ وكيف تعاملنا مع خطأ الصغار ؟ .

الذي نلاحظه في الواقع أننا نجعل من الخطأ فرصة لإحباط الهمم وتحطيم المعنويات والتنقيص من المخطئ وسحب الثقة منه ..وأهم دلالة على هذا استشراء " الخوف من الخطأ " في حياة الناس.. فالطفل يخاف من الوقوع فيه لأنه يدرك العواقب والحرمان والعقوبات والشتائم التي تنتظره .. والمرأة تخاف من الخطأ لأنها قد تخسر أسرتها وتنضم لصفوف المطلقات ..

وينشأ الطفل وهو يستحضر الشعور بالخوف الطفولي من أمه التي تصيح في وجهه كلما أحدث بلبلة والمدرّس الذي يهدّد بالعلامات والتنقيط كلما رأى من الطفل ما لا يعجبه ..هكذا ينشأ الولد وفي ذهنه الصورة المحبطة والعقابية لهذه الشخصيات المربية ، صورة ترسخ في عقله الباطن (اللاوعي) وتوقف عملية الانطلاق والإبداع في حياته وتسحب منه تحمل المسؤولية واستشعارها. بهذا الشعور يكبر الطفل وتكبر معه سمات التهرب من المسؤولية وإلقائها دوما على الغير ولسان حاله يقول " لا علاقة لي بما حدث" " لست مسؤولا عن الخطأ، هو السبب !!"

وقد يكون هذا السلوك كذلك بسبب الثقافة التربوية للأسرة المبنية على إلقاء المسؤولية دائما على الغير ؛ فالظروف الاقتصادية هي السبب، وإذا تعثر الطفل وضرب رأسه على الطاولة سمع أمه تقول " الطاولة شريرة هي السبب " أو تضرب الطاولة ..الرسالة التي يستوعبها الطفل من هذا السلوك أن الخطأ دائما من الغير.ولا يختلف كثيرا - في سلبيته - السلوك المقابل الذي يعاقب الطفل بسبب اصطدامه بالطاولة لأنه يتحرك باستمرار ولا يهدأ !!

ركّز على السلوك ولا تقيّم شخصية الطفل

إن الخطأ الذي يرتكبه المربون في تعاملهم مع خطأ الطفل أن تدخلهم لا يجعل من الخطأ هدفا وإنما توضع شخصية الطفل في ميزان التقييم وتتعرض غالبا للإهانة :

"اصطدمت مع الحائط أنت أعمى! " .

"تبولت على فراشك أنت قذر!!" .

" سكبت الماء على السجاد أنت فوضوي !!" .

" أخطأت في حل الواجبات المدرسية أنت غبي!!"

" أخذت قلم زميلك بالفصل أنت لص "...



ماذا نعرف نحن عن دوافع السلوك عند الطفل حتى نسمح لأنفسنا بتقييم سلوكه ؟! وهل هكذا نصلح الخطأ ؟! قد يكون سلوكا عابرا فنرسخه بتدخلنا وقد نترك بصمات مؤلمة في نفسية الطفل تنمو معه وقد لا يتخلص منها طيلة حياته .

كيف تجعل خطأ الطفل وسيلة لتنمية ذاته ؟!

إننا لا نطالب بتجاهل الخطأ وإنما ندعو إلى علاقة ودّ وصداقة تنشأ بين الصغير والكبير يتعلم منها الأول كيف يستفيد من الخطأ حتى لا يقع فيه مرة أخرى وكيف يستشعر مسؤولياته ..

20 خطوة لتعامل إيجابي مع خطأ الطفل

بدلا من أن تلعن الظلام أشعل شمعة

١. أعد الثقة للطفل بعد الخطأ فالثقة دائما هي العلاج المهدئ .

٢. اسأل نفسك عندما يخطأ الطفل هل علمته حتى لا يخطأ ؟.

٣. علمه تحمل مسؤوليته عن أخطائه ليكتسب مهارة التحكم في الذات .

٤. أشعره بعواقب الخطأ حتى تولّد لديه الرغبة في تغييره .

٥. ابحث عن دافع الخطأ لديه لتعالجه الأصل بدل الأعراض .

٦. كن بجانبه وشاركه إحساساته لتمارس توجيهك بشكل إيجابي .

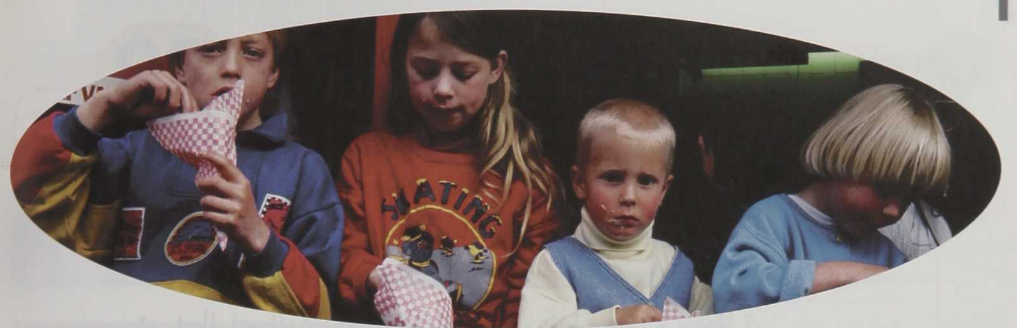
٧. ابتسم وأنت تشعره وتقنعه بالخطأ .

٨. افصل الخطأ عن شخصية الطفل فلا أحد يحب أن يُعرف بأخطائه عند الآخرين .

٩. كوّن عند الطفل المعايير التي من خلالها يتعرف على الخطأ .

١٠. لا تخفه من الفشل وعلّمه فن النهوض من جديد.

١١. لا تجعله ينسحب أو يتخلى بسبب الفشل.



١٢. لقّنه فلسفة "الفشل خبرة" "أخبره أن أديسون الذي اخترع الكهرباء أجرى أكثر من ثلاثة آلاف محاولة (فاشلة) قبل أن يتوصل لاختراعه".

١٣. أبرز قدراته التي تخوله النجاح في المحاولات المقبلة .

١٤. علّمه الصلابة والإصرار على النجاح في مواجهة مشاعر الإحباط .

١٥. لا تيأس من طفلك مهما تكرر خطؤه .

١٦. علّمه الاعتماد على نفسه لتجاوز الخطأ .

١٧. بشّره لتجعل منه إنسانا متفائلا ؛ فالتفاؤل يقوي الإرادة الذاتية.

١٨. أنصت إليه بتمعن واهتمام لتفهم أصل الخطأ .

١٩. تأكد أن الحب والتسامح والابتسامة أقوى من الغضب والانفعال.

٢٠. تدخّل فقط بعد تهدئته .



الفصل السابع

كيف تسعد ابنك ؟!

عندما يرزقك الله عز وجل بولد تتمنى لو حققت له كل ما يتمنى الإنسان في حياته ويتخيل من أمنيات لتسعده وأنت مبتسم مستعد للتضحية والتعبير عن فرحتك بالمولود ..ولسان حالك يقول:" ابني هذا ينبغي أن يكون سعيدا ويحيى سعيدا .."

هذا هو الموقف الذي يسجله الأب والأم معا وهما يستقبلان مولودهما الجديد ، ويحتضنانه وكأنهما يحميانه من كل شر وخطر ..وهما بذلك يسجلان وعدا على أنفسهما اتجاه أبنائهما وهو العمل على إسعادهم .

السؤال المطروح إذن : "كيف نسعد أبناءنا ؟!" .

أسس السعادة في حياة الأطفال

الأسباب السبعة الموجبة للسعادة 7

السعادة إحساس داخلي وحالة نفسية يعبر عنها الطفل بحركاته وملامح وجهه وابتسامته ومواقفه وتعامله مع المحيط الأسري.. وهي نتيجة لمواقف في حياة الطفل نذكر منها :

1 الإحساس بالقدرة على الإنجاز

حين يتمكن الطفل من إنجاز شيء معين كالنجاح في وضع أشكال بعضها فوق بعض ، أو تركيب صور..يستشعر لذة الانتصار والقدرة والثقة بالنفس مما يحقق له سعادة لا تقارن بغيرها..

2 الشعور والتمتع بالاستقلالية

شعور الطفل أنه إنسان مستقل ونجاحه في اتخاذ قرار والمشاركة برأيه يسعده كثيرا ويرفع من معنوياته..

3 الاعتماد على الذات

قدرة الطفل مثلا في قيادة الدراجة بنفسه دون مساعدة غيره تشعره بنشوة الانتصار والتحدي مع نفسه إذ نجح في الاعتماد على ذاته .

4 إحساسه بأن المحيطين به يفهمونه

حين يرى من حوله يقدرون إنجازاته ويتيحون له الفرصة للاعتماد على الذات والاعتراف بقدراته والإنصات لكلامه ويتواصلون معه نفسيا وعاطفيا .. يستشعر السعادة التي يتمناها الأب لابنه.

5 استشعار احترام الآخرين له

من خلال الاعتراف بقدراته واحترام قدراته والتأدب في مخاطبته واستشارته فيما يخصه من قضايا وإتاحة الفرصة له أن يختار اللعبة التي يحب ونوع الطعام الذي يفضل ولون اللباس الذي يستهويه.

6 التقدير والثناء

تقدير جهوده والثناء على نجاحاته ومدح إنجازاته يقوي شعوره بأسباب السعادة المذكورة وينمي الصفات الإيجابية لديه من اعتماد على الذات وطموح نحو الإنجازات والنجاح والتفوق والاستقلالية...

7 التعبير عن محبته

لا يكفي أن يحب الوالدين ابنهما ولكن لا بد من التعبير له عن هذه المحبة من خلال اللمسة الحنون والكلام الطيب والقبلة والأخذ بالحضن والمداعبة والاحتكاك ... وكلها رسائل محبة يستقبلها لتدخل على نفسه البهجة والسرور وتحقق له السعادة .

كيف أجعل ابنتي تحب القراءة وتقرأ أكثر؟

سؤال

ابنتي ستدخل إلى الصف الثالث في الخريف، وأنا قلقة لأنها لا تحب أن تقرأ إلا الكتب المليئة بالصور، وأنا أعتقد أنه يجب أن تتطور بأن تبدأ بقراءة القصص التي فيها مقاطع، ولكنها تتذمر وتقول إن هذه الأخيرة طويلة جداً، وأنا لا أريد أن أرغمها، ولكنني لا أريدها أن تتراجع أو تبقى متأخرة، سجلتها هذا الصيف في دورة سباحة، كرة قدم ومضرب، ولكنني قلت لها إنني سألغي كل هذه النشاطات إذا لم تأخذ وقتها في قراءة الكتب.. هل لديكم أية اقتراحات لجعل هذا الصيف مثمراً بالنسبة إلينا؟

مريم المطيري

الجواب

يسعدني أن ابنتكم تحب القراءة، ونريد لها ألا تفقد هذه الشهية للقراءة، لاسيما أن الأطفال الذين يقرؤون أكثر من غيرهم هم الذين يقرؤون أفضل في هذا الإطار، فإن المثل القائل استخدم الشيء وإلا تفقده.. صحيح، فإذا لم نستخدم القدرات على القراءة، نفقدها في نهاية الصيف، وبالفعل يجب أن تكون قراءة القصص جزءاً من نظام القراءة اليومي، ولكن يجب أن تبدئي بقراءتها لها بصوت عال في البداية، لأننا نريد أن تكون تجاربها في القراءة ممتعة.

إن التطور الطبيعي للقدرة على القراءة يبدأ من كتب الصور ثم إلى القصص القصيرة وأخيراً إلى القصص الطويلة.

ابنتك تمر في مراحل التطور الطبيعية، فهي تحب أن تقرأ الكتب المصورة، والإنسان بطبعه موجه نحو المتعة، ولا يفعل إلا الأمور التي يحب القيام بها.

بعد ذلك ستستمر بتكرار هذه الأمور مراراً، فإذا كانت ابنتك تجد في القراءة متعة أكثر من الألم، فإنها ستعود إلى القراءة مرات ومرات وستستمر قدرتها على القراءة بالتحسن.

إذا كانت مجبرة على قراءة شيء لا تريد قراءته، ستصبح القراءة عند ذلك تجربة مؤلمة وسلبية، تؤدي إلى إبعادها عن الكتب، وستصل نواياك الحسنة في مساعدتها على التطور في قراءاتها إلى عكس النتيجة المطلوبة، وقد تدير ظهرها للقراءة، وحين تكبر لا تصبح القارئة التي نتمناها أن تكون.

ينصح بأن تقرأ أو تقرأ لها ستة كتب على الأقل خلال الصيف..

ويجب أن تكون هذه الكتب خيالية ومريحة، وليس تكملة لنصوص المدرسة.

بما أنه الصيف، وابنتك ليست مضطرة للذهاب إلى المدرسة، تأكدي من أن تبقي بعض الكتب الممتعة على طاولة الفطور، شجعيها على القراءة في أي مكان كان، وفي أي وقت.. ولا تنسي أن تحملي كتاباً لقاعة الانتظار عند طبيب الأسنان أو للسفر بالسيارة، وأر ابنتك أنك تقرئين للمتعة كتباً ومجلات وجرائد، فأنت قدوة مهمة، لذلك يجب أن تؤمني لها صلة مع المطبوعات، أبق كتاب شعر في جيبك أو في يدك، وأنا متأكد من أن ابنتك ستستمتع كثيراً في هذا الصيف في اللعب والسباحة والقراءة.

المرجع : الملف التربوي www.earlychildhood.com

الفصل الثامن

كيف تعالج فلتات لسان الطفل؟

عندما يبدأ ابنك يتلفظ بكلمات نابية محرجة، تنم عن وقاحة وسخرية وبذاءة..ينشأ لدى الوالدين شعور بالأسف والألم اتجاه سلوك الابن غير الواعي بما يخرج من فمه من ألفاظ مزعجة .والحقيقة التي لا ينبغي تجاهلها أن الألفاظ اللغوية لدى الطفل يكتسبها -فقط- من خلال محاولته تقليد الغير.لذلك كان لزاما مراقبة عملية احتكاك الطفل ابتداء بعلاقاته الإنسانية واللغة المتداولة بين من يختلطون بالأسرة عموما وبالطفل خصوصا ومراقبة البرامج الإعلامية التي يستمع إليها ويتابعها، والأهم من ذلك اللغة المستعملة من طرف الوالدين اتجاه أبنائهما وفيما بينهما..

الوقاية من المشكل

١- عامل الطفل كما تحب أن تعامل وخاطبه باللغة التي تحب أن تخاطب بها ..

٢- استعمل اللغة التي تتمنى أن يستعملها أبناؤك ..

من هنا البداية وهكذا يتعلم الطفل ..

قل "شكرا" و"من فضلك" و"لو سمحت" و "أتسمح" و" أعتذر" ..يتعلمها ابنك منك ..

مهم أن تقولها والأهم كيف تقولها ؟ ..قلها وأنت مبتسم ، بكل هدوء وبصوت منسجم مع دلالات الكلمة ..

٣- تأكد أن اللفظ – فعلا – غير لائق !:

حتى لا تنجم عن ردة فعلك سلوكيات شاذة وألفاظ أشد وقاحة تأكد فعلا أن اللفظ غير لائق وليس مجرد طريقة التلفظ هي المرفوضة ..فمثلا لو نطق بكلام وهو يصيح ، أو يبكي ، أو يعبر عن رفضه ومعارضته كقوله : " لا أريد " " لماذا تمنعونني " " لماذا أنا بالضبط" وهذه كلها كلمات تعبر عن "رأي" وليس تلفظا غير لائق!!

فعملية التقويم تحتاج إلى تحديد هدف التغيير وتوضيحه للطفل؛ هل هو اللفظ أو الأسلوب ؟

٤- راقب اللغة المتداولة في محيطه الواسع .



كيف تعالج المشكل ؟!

1 لا تهتم بشكل مثير بهذه الألفاظ

حاول قدر المستطاع عدم تضخيم الأمر ولا تعطه اهتماما أكثر من اللازم ، تظاهر بعدم المبالاة حتى لا تعطي للكلمة سلطة وأهمية وسلاحا يشهره الطفل متى أراد سواء بنية اللعب والمرح أو بنية الرد على سلوك أبوي لا يعجبه .وبهذا تنسحب من الساحة ..واللعب بالألفاظ بمفرده ليس ممتعا إذا لم يجد من يشاركه.

2 امدح الكلام الجميل

علّم ابنك ما هو نوع الكلام الذي تحبه وتقدره ويعجبك سماعه على لسانه ..ابد إعجابك به كلما سمعته منه ..عبر عن ذلك الإعجاب بمثل " يعجبني كلامك هذا الهادئ " " هذا جميل منك "

كلام من ذهب

3 علّمه فن الكلام

علمه مهارات الحديث وفن الكلام من خلال الأمثلة والتدريب وعلمه الأسلوب اللائق في الردّ .

" لا يهمني " تعبير مقبول لو قيل بهدوء واحترام للسامع.. وتصبح غير لائقة لو قيلت بسخرية واستهزاء بالمستمع..

4 حوّل اللفظ بتعديل بسيط

لو تدخلت بعنف لجعلت ابنك يتمسك باللفظ ويكتشف سلاحا ضدك أو نقطة ضعف لديك .. ولكن حاول بكل هدوء اللعب على الألفاظ بإضافة حرف أو حذفه ، أو تغيير حرف ، أو تصحيح اللفظ لدى الطفل موهما إياه بأنه أخطأ ..فلو كانت مثلا كلمة "قلعب " غير لائقة فقل له : لا وإنما تنطق "ملعب " وهكذا..




ما لا ينبغي فعله ؟!

1. الردّ بعنف والغضب

2. تعليمه كلاما غير لائق في الصغر

وخصوصا في مرحلة يكون الهدف لدى الوالدين هو نطق الطفل بالدرجة الأولى وليقل أي شئ ..

3. معاقبته وحرمانه .. فالعقاب يعلم الخوف ولا يعلم الاحترام..

4. قبول اللفظ أحيانا ورفضه أحيانا أخرى..



يستطيع الأهل فعل الكثير لمساعدة أطفالهم في تخفيف قلقهم، سواء أكان يومياً أو موسمياً، إضافة إلى الطعام الصحي والراحة الجيدة، يستطيع الأهل السيطرة على مستوى القلق لدى أطفالهم بالتحدث إليهم عن شعورهم في المدرسة والمنزل وعن برنامجهم أو أنشطتهم وحتى أيضاً عن أصدقائهم.

ساعد طفلك في التعامل والتعايش مع القلق بالتحدث إليه عن أسباب القلق وعن سبل التعاون لإيجاد الحلول الملائمة، إن التخفيف من الأنشطة بعد المدرسة والتحدث أكثر مع الأهل والأساتذة، إضافة إلى إيجاد نظام تدريبي أو كتابة مذكرات هي جميعاً عوامل ربما تخفف القلق.

المرجع : الملف التربوي www.kidshealth.org

بدلاً من أن نعاقب التلاميذ أو نكافئهم بالعلامات علينا أن نخلق لديهم حباً بالمادة التي يكتبونها.

دع طفلك يسأل نفسه عندما يكون ذلك متصلاً بالعلامات وهو العامل الأكثر إحداثاً للقلق لدى الأطفال سواء يومياً أو أسبوعياً.. تقول كريس كورتيلسا، وهي مستشارة في مدرسة في بنسلفانيا: يجب أن تسألي ابنك بعض الأسئلة التي يتعين عليه أن يطرحها على نفسه، ومن ثم التحدث إليه عما يستطيع فعله حيال ذلك.

أما الأسئلة فهي:

١ - لماذا العلامات مهمة؟ وماذا تعني لي؟

٢ - كيف أدرس؟

٣ - هل أراجع ملاحظاتي حتى إن لم يكن لدي امتحان في الغد؟

٤ - هل لدي مكان جيد لأداء الفروض المنزلية؟

٥ - هل جربت أساليب أخرى؟ مثل إعادة كتابة ملاحظات أو استعمال مذكرات مركزة أو الدراسة مع زميل؟

ولعل نظرة الناس إلى العلامات والحاصلين عليها هي إحدى أهم أسباب القلق لدى الأبناء، وخصوصاً التلاميذ في المرحلة السابقة لسن المراهقة وحتى في سن المراهقة نفسه، إذ يحاول الآخرون أن يكونوا مستقلين ولكنهم ما زالوا يبغون الرضى، يجب طمأنة الأطفال أنه من الطبيعي أن يشعروا بضغط السعي من أجل الانتماء أو الرغبة في أن يكونوا محبوبين، فإن أحداً لا يحب أن يكون منبوذاً، كما أنه من الجيد تذكير الأطفال دائماً بأنه ليس عليهم أن يرتدوا أو يتصرفوا أو يفكروا مثل الآخرين، وذلك لكي يشعروا بالانتماء، وإن ما هو مهم فعلاً هو ماهيتهم في الداخل وما يشعرون أو ما يؤمنون به.

٦ - هناك أسباب أخرى لارتفاع مستوى القلق لدى الأطفال ليس لها علاقة مباشرة بهم، فقد يقلق الأطفال لدى سماع الأهل يتحدثون عن متاعب العمل، وكثيراً ما يلتقط الأطفال هذه التوترات وسرعان ما يبدأ القلق يتغلغل في نفوسهم.

وقد ينتج قلق الأطفال أيضاً من عدم استطاعتهم بلوغ المستوى الذي توقعه الأهل منهم، فقد لا يلاحظ الأهل أن طفلهم قلق من دون داع، لأنه تلقى علامة جيد بدلاً من ممتاز في امتحان اجتهد له ودرس جيداً أو لأنه لم يلعب جيداً في كرة القدم أو بالقدر الذي يتخيل أن الآخرين يتوقعونه منه، إن سؤال الأطفال عما يظنون أنه مطلوب منهم أو ليس مطلوباً قد يساعد على تخفيف بعض القلق، وتساعد هذه المحادثات أيضاً في تصفية الأجواء والشرح للطفل أن ما هو مهم فعلاً هو مساعدته على تخفيف قلقه.

ويجب على الأهل أن يخصصوا وقتاً لأطفالهم أيا كانت أعمارهم، وبشكل يومي كذلك.

٧ - يجب أن تلعبوا معهم، أن تتمشوا قليلاً معهم، أو أن تقرأوا لهم، أو أن تتناولوا الطعام معهم، أو أن تتحدثوا إليهم عن مشاعرهم ومشكلاتهم، عندما تبدي اهتماماً بحياة طفلك فإنك بذلك تظهر أهميته لديك، وعليك أن تشرح له أيضاً أن بعض القلق والأحاسيس المضطربة هو أمر طبيعي، وأنك ستكون إلى جانبه في كل الأوقات ومهما حدث.

الفصل التاسع

هل نضرب أبناءنا؟

الأساليب العقابية في الميزان

التوازن في تربية الطفل مطلوب.. واللين والرأفة هي الأصل في التعامل معه.. وهل تعني الليونة إفساح المجال للطفل ليفعل ما يشاء وينطق بما يشاء ويتصرف كما يشاء؟!

لقد تكلمنا أكثر من مرة عن القواعد والضوابط والقوانين التي ينبغي أن تكون حاضرة في حياتنا الأسرية وفي علاقاتنا مع أبنائنا.. وخلصنا -علمياً وتربوياً ودينياً- أنها ضرورة لاستقامة الطفل والحياة الأسرية.



وإن التجربة جهد مبذول تحتاج لنفس طويل وصبر وتأن وبرمجة يومية لنرى النتائج الإيجابية بعد حين من الزمن.. والتعجل مفسدة في كل شيء.. وفي تربية أبنائنا وتوجيههم يعد قاتلاً للسلوك الإيجابي، قاتلاً للقدرات الكامنة في شخص الطفل.. والتعجل يدفع الآباء والأمهات في الغالب إلى اللجوء لوسائل تربوية غير صحيحة من أجل رؤية النتائج الإيجابية سريعاً على أبنائهم.. ومن هذه الوسائل العقاب البدني والضرب..

د. مصطفى أبو سعد

لن يضرب خياركم

يتحدث الكثيرون عن العقاب البدني والضرب ويستشهدون بنصوص في غير موقعها ويجرون قياسات مع فوارق معتبرة لا يصح معها القياس.. ويجزؤون النصوص يأخذون منها ما يريدون ويتركون ما لا يماشي حججهم..

إن التأديب من خلال الضرب والعقوبة البدنية كان دوماً محل اختلاف بين الفقهاء، ومحل تضارب بين علماء التربية والسلوك..



هل نضرب أبناءنا؟ وما المصلحة المرجوة من ذلك؟ وما المفسدة كذلك؟.. ومهم جداً أن نطرح فعلاً هذه الموازنة بين المصالح والمفاسد في التأديب من خلال العقوبة البدنية متبعين في ذلك منهج القرآن الكريم ﴿يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس وإثمهما أكبر من نفعهما﴾.

المنافع ثابتة لكنها لا تكفي لإباحة الخمر والميسر..

حديث الضرب على الصلاة كامل بمفاهيمه النبوية

يستدل المؤيدون للضرب بكونه وسيلة تربوية للتأديب بحديث رسول الله ﷺ: «مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر سنين، وفرقوا بينهم في المضاجع» (المسند/٦٥٧٦ - قال الشيخ الألباني: حسن صحيح).

8 دروس تربوية من الحديث

ومما يفهم من الحديث النبوي:

١ - تعويد الأطفال من سن السابعة:

وهذا واضح بصيغة الأمر »مروا« والأمر يفيد الوجوب.. والحكمة من ذلك أن يستأنس الطفل ويعتاد على الصلاة فيسهل عليه إقامتها إذا وصل سن البلوغ..

٢ - الطفل أكثر استعداداً في سن السابعة:

تدريب الطفل وتعويده على الصلاة في هذا السن لأنه أنسب لطبيعة الطفل، فهو يومها أسلس قياداً وأسرع مواتاة وأميل إلى التقليد، ولم تغلب عليه عادات تمنعه.. بل هو في طور بناء عاداته السلوكية.. وعزيمته مرتفعة لا يشوبها شائب..

٣ - التدرج سنة تربوية وطبيعة بشرية:

ثلاث سنوات من العمل والتعويد والتشجيع والتدريب كافية لأن يلتزم الطفل بالصلاة ويبرمج عليها عقيدة وسلوكاً ونظاماً في حياته.. وهذه السنوات الثلاث تعد تدرجاً في عملية الالتزام بالصلاة..

٤ - مسؤولية الكبار أعظم.. والضرب مطلوب على الكبير قبل الصغير:

لا أحد من المهتمين بالمجال التربوي يطرح المعادلة المعكوسة.. متى نضرب الآباء والأمهات؟! وباعتقادي أن هذا السؤال أهم بكثير من غيره (متى نضرب الأطفال؟!)..

وقد قال شيخ الإسلام ابن تيمية كلاماً رائعاً في هذا المجال: »ويجب على كل مطاع أن يأمر من يطيعه بالصلاة، حتى الصغار الذين لم يبلغوا، قال النبيﷺ: «مروهم بالصلاة لسبع واضربوهم عليها لعشر، وفرقوا بينهم في المضاجع» ومن كان عنده صغير مملوك أو يتيم أو ولد فلم يأمره بالصلاة فإنه يعاقب الكبير إذا لم يأمر الصغير، ويعزر الكبير على ذلك تعزيراً بليغاً، لأنه عصى الله ورسولهﷺ« (مجموع الفتاوى ٢٢/٠٥).

٥ - ثلاث سنوات كافية للبرمجة الإيجابية:

ثلاث سنوات يعني (٥٧٤٥) صلاة مرت على الطفل، و(٥٧٤٥)وقت انتظم فيه الطفل.. وهذا العدد من التكرار يعد كافياً بشكل كبير لبرمجة الطفل على إقامة الصلاة اعتقاداً وممارسة وإدارة للوقت (نظاماً وانتظاماً)..

وأي طفل خضع لهذا العدد الهائل من التكرار لا يمكنه أن يشذ على الصلاة أو يتركها.. ولا يفعل ذلك إلا الحالات الشاذة.. والشاذ علاجه الكي..

٦ - الصلاة أنموذج للتعامل مع باقي السلوكيات:

الصلاة عمود الدين وركن أساس في الإسلام وتركها كفر عند جمهور العلماء وتركها (اعتقاداً) كفر بالإجماع.. ولهذه المكانة العظيمة للصلاة خصصها النبيﷺ بالحديث: »مروا«..

والسؤال المطروح هل يضرب الطفل مثلاً على عناده وهو ابن ثلاث سنوات؟ أو عن كثرة حركته؟ أو عن تخريبه لأثاث البيت؟ أو عن كذبه أحياناً؟..

مهما اختلفنا حول الإجابة.. فإننا لا يمكن أن نختلف عن دور الأب والأم التربوي.. وهو تعليم الطفل لفترة ثلاث سنوات قبل أن يحق لنا اللجوء إلى العقاب..

علماً بأن الكثير من سلوكيات الطفل المزعجة هي علامات النمو السليم في حياته.. والجهل وقلة الصبر يجعلانها مزعجة.. وقياساً على الصلاة فإنه يفهم من الحديث ما يلي:

أ - ثلاث سنوات من التعليم: بمختلف الوسائل التشجيعية والتدريبية...



ب - لا يضرب الطفل قبل عشر سنوات: ضرب الطفل قبل أن يصل سن عشر سنوات فيه منافع يراها الآباء عاجلاً.. لكن مفسدته على المدى الطويل أكبر بكثير..

٧ - الرسول ﷺ ما ضرب قط:

إن الاستدلال بحديث الضرب مطلوب بفهم الحديث فهما شمولياً، والمطلوب كذلك الاستدلال واستحضار أنه ﷺ «ما ضرب امرأة له، ولا خادماً، ولا ضرب شيئاً بيده قط.. إلا في سبيل الله، أو تنتهك حرمات الله فينتقم لله..».

٨ - التأديب بالاحترام والتقدير والمحبة والثقة لا بالخوف والهيبة!!

يدعي البعض أن الضرب يمنح المربين هيبة في نفوس الأبناء.. ونحن نقول ومن قال إننا نريد أبناء يهابون المربين آباء كانوا أم مدرسين؟! إننا - وكما بينا سابقاً - نريد الاحترام والتقدير القائمين على المحبة والثقة لا على الخوف والهيبة والعصا..

إن طبيعة الطفل أنه يحترم ويقدر من يحب لا من يخاف.. والسلوك المطلوب أن نجعل الطفل يحبنا ويخاف غضبنا.. بتوازن.. ومن يغلب جانب الغضب يولد عند الطفل دوافع سلوكية نابعة من خارج نفسه وذاته.. بينما المطلوب تربوياً أن يكون الدافع نابعاً من داخل الإنسان (إخلاص - حلاوة..) ويقوم هذا الدافع ويزين بحوافز خارجية (قبول - خوف)..

الأساليب العقابية في الميزان

بينا - سابقاً - المفاهيم التربوية المستقاة من حديث رسول اللهﷺ: «مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر سنين، وفرقوا بينهم في المضاجع» وسنتبع في حديثنا عن العقاب الإيجابي منهجية قائمة على مناقشة الأساليب العقابية السلبية ومدى تأثيرها على شخصية الطفل وكذا الآثار المترتبة ومدى نجاعتها في تعديل السلوك لدى الأطفال هادفين إلى محو هذه الأساليب الخطأ في تعاملنا اليومي مع الأطفال لتأسيس طرق سليمة لعملية التأديب الإيجابي...

1 أم تضرب وطفل يزداد سلوكه سوءاً

تقول إحدى الأمهات التي اعتادت معاقبة ابنها بالضرب لتعديل سلوكه: «**نعم كنت أضربه باستمرار، وفي كل وقت أواجهه فيه كان يغدو أسوأ مما كان، ويعود إلى السلوك نفسه في نهاية الأسبوع**».

2 الضرب أسلوب انهزامي

ضرب الطفل الصغير على سلوكيات مزعجة من مثل العناد وكثرة الحركة وإزعاج الضيوف.. أسلوب انهزامي من الكبار وسياسة غير صحيحة في التربية.. لأنها وسيلة المتسرع ومن لا يملك الأساليب التربوية الناجحة ومن لا يقدر على التحكم في انفعالاته وضبط غضبه.

من أضرار الضرب 15 نتيجة سلبية

١ - ضرب الطفل يولد كراهية لديه تجاه ضاربه مما يقتل المشاعر الإيجابية المفترض أن تجمع بينهما وتقربهما من بعض..

٢ - اللجوء إلى الضرب يجعل العلاقة بين الطفل وضاربه علاقة خوف لا احترام وتقدير..

٣ - الضرب ينشئ أبناء انقياديين لكل من يملك سلطة وصلاحيات أو يكبرهم سناً أو أكثرهم قوة.. هذا الانقياد يضعف الشخصية لدى الأبناء ويجعلهم أسهل للانقياد والطاعة العمياء، لاسيما عند الكبر مع رفقاء السوء..

٤ - الضرب يقتل التربية المعيارية القائمة على الاقتناع وبناء المعايير الضرورية لفهم الأمور والتمييز بين الخطأ والصواب والحق والباطل..

٥ - الضرب يلغي الحوار والأخذ والعطاء في الحديث والمناقشة بين الكبار والصغار ويضيع فرص التفاهم وفهم الأطفال ودوافع سلوكهم ونفسياتهم وحاجاتهم..

٦ - الضرب يفقر الطفل ويحرمه من حاجاته النفسية للقبول والطمأنينة والمحبة..

٧ - الضرب يعطي أنموذجاً سيئاً للأبناء ويحرمهم من عملية الاقتداء..

٨ - الضرب يزيد حدة العناد عند غالبية الأطفال ويجعل منهم عدوانيين..

٩ - الضرب قد يضعف الطفل ويحطم شعوره المعنوي بقيمته الذاتية فيجعل منه منطوياً على ذاته ،خجولاً لا يقدر على التأقلم والتكيف مع الحياة الاجتماعية..

١٠ - الضرب يبعد الطفل عن تعلم المهارات الحياتية (فهم الذات - الثقة بالنفس - الطموح - النجاح..) ويجعل منه إنساناً عاجزاً عن اكتساب المهارات الاجتماعية (التعامل مع الآخرين أطفالاً كانوا أم كباراً).

١١ - اللجوء إلى الضرب هو لجوء لأدنى المهارات التربوية وأقلها نجاعة ونجاحاً.

١٢ - الضرب يعالج ظاهر السلوك ويغفل أصله.. ولذلك فنتائج الضرب عادة ما تكون مؤقتة ولا تدوم عبر الأيام.

١٣ - الضرب لا يصحح الأفكار ولا يجعل السلوك مستقيماً.

١٤ - الضرب يقوي دوافع السلوك الخارجية على حساب الدافع الداخلي الذي هو الأهم دينياً ونفسياً.. فهو يبعد عن الإخلاص ويقرب من الرياء والخوف من الناس.. فيجعل الطفل يترك العمل خوفاً من العقاب، ويقوم بالعمل من أجل الكبار.. وكلاهما انحراف عند دوافع السلوك السوي الذي ينبغي أن يكون نابعاً من داخل الطفل (اقتناعاً - حباً - إخلاصاً - طموحاً - طمعاً في النجاح وتحقيق الأهداف خوفاً من الخسارة الذاتية..).

١٥ - الضرب قد يدفع الطفل إلى الجرأة على الأب والتصريح بمخالفته والإصرار على الخطأ..

لا يـكـون الـرفـق فـي شـيء إلا زانـه

وقد صح عن النبي (ﷺ) أنه قال:«**إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه**» وفي رواية « **إن الله رفيق يحب الرفق، ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف وما لا يعطي سواه**» فمن أولى بالرفق من تلك الثمرات الطيبة، الرقيقة، البريئة، التي يتعامل المربون معها؟ ومن أولى بالرفق من فلذات أكباد الآباء والأمهات ؟ومتى يكون الرفق أوجب ما يكون مع هؤلاء الصغار؟ إننا لا نحتاج أن نترفق بالطفل حين يتفوق في درسه وتحصيله، ولا حين يبز أقرانه في الفهم والاستجابة، ولا حين يبدو على الطفل ما نظنه غباء وتقصيرا في الفهم والتحصيل، عندئذ تطير ألباب كثير من المربين فلا يجدون إلا العنف أو التهديد ليوقظوا الطفل من غفوة عقله. وقد تنجح هذه الوسيلة مع بعض الأطفال في بعض الحالات فيظن المربي أنها الوسيلة الناجعة دائما ومع الجميع وينسى هؤلاء المربون أن الأسباب التي تؤدي بالطفل إلى هذا الموقف لا حصر لها وأن علاج الغفلة أو التقصير يتنوع ويتعدد بمقدار تنوع أسبابها وتعددها«.

يقول ابن خلدون في مقدمته:

«إن الشدة على المتعلمين مضرة بهم، وذلك أن إرهاق الحد من التعليم مضر بالمتعلم سيما أصاغر الولد، لأنه من سوء الملكة ومن كان مرباه بالعسف والقهر من المتعلمين.. سطا به القهر وضيق على النفس في انبساطها، وذهب بنشاطها، ودعاه إلى الكسل وحمل على الكذب والخبث، وهو التظاهر بغير ما في ضميره خوفاً من انبساط الأيدي بالقهر عليه، وعلمه المكر والخديعة لذلك، وصارت له هذه عادة وخلقاً أفسدت معاني الإنسانية التي له».

تحدثنا عن بعض النتائج السلبية لممارسة الضرب في عملية تأديب الأطفال لا سيما من لم يبلغ منهم العشر السنوات... وسنحاول إلقاء المزيد من الاهتمام بهذا الأسلوب التربوي السائد بشكل كبير في ممارسات الآباء والأمهات وبعض المربين..

13 الأساليب الثلاثة عشر لعدم ضرب طفلك

- ❖ إن استغلالك لمهاراتك الأبوية مثل الإيجابية، والتشجيع، والتفاوض، والدعم، ووضع الحدود والالتزام بها وتمثل نماذج السلوك الحسن - كل هذا بالإضافة إلى التمكن من تفريغ شحنة الغضب بأساليب صحيحة غير مؤذية - يجعلك قادراً على تحقيق أهدافك والحصول على ما تريد بدون الحاجة لضرب طفلك.
- ❖ يستطيع العديد من الآباء تنشئة أطفال يتميزون بالتعاون، وتحمل المسؤولية، والاعتدال وحسن التكيف وذلك بدون الحاجة نهائياً للضرب (على الرغم من أن هؤلاء الآباء يعترفون بأنهم كانوا يشعرون أحياناً بالرغبة في ذلك!).
- ❖ إن الضرب يعلم طفلك أن القوة البدنية تمثل الطريقة الملائمة لتفريغ شحنة الغضب، والإحباط أو الشعور بالضيق بسبب سلوك شخص آخر، خاصة إذا كان أضعف أو أصغر سناً. إن ضربك لطفلك وسيلة رائعة لتعليمه أن يلجأ هو الآخر للضرب.
- ❖ إن الضرب يدعم لدى طفلك الحاجة لاستخدام العنف بهدف الحصول على ما يريد.
- ❖ يعد الضرب استجابة من نوع فوز مقابل هزيمة في مواقف الصراع.
- ❖ الضرب يولد شعوراً بالخوف، الأمر الذي يهدد سلامة طفلك وأمانه عاطفياً.
- ❖ يعمل الضرب على تشجيع اللجوء للكذب، ذلك أنه يمثل تهديداً لسلامة طفلك البدنية، الأمر الذي يدفعه للتخلي عن أمانته وصدقه لحماية نفسه.
- ❖ يركز الضرب على فكرة «ثمن» الخطأ، بدلاً من الاهتمام بالحاجة لتصحيح الأخطاء أو تغيير السلوك.
- ❖ إن الضرب يدفع طفلك للالتجاء لأساليب ملتوية في سلوكه. فاهتمامه سوف يصبح منصباً على تجنب التعرض لآلام الضرب أكثر من الالتزام بسلوك أكثر إيجابية.
- ❖ يُعد الضرب رد فعل قصير المدى لا يعبأ بالعمليات الذهنية الهامة (مثل تدبر أمر المشكلات، أو إعادة النظر في أنماط السلوك) ويضحي بها من أجل النتيجة الفورية. ولعل ذلك ما قد يجعله يتسبب في إحداث آثار سلبية بعيدة المدى تلقي بظلالها على العلاقة بينك وبين طفلك.
- ❖ في النهاية قد تؤدي المنافسة المحتدمة بينك وبين طفلك من أجل التحكم وتحقيق الفوز، إلى إرغامك على أن تصبح أكثر عدوانية مع طفلك أو تستسلم له نهائياً.
- ❖ إن ردود أفعالك غير العنيفة (مثل منع المزايا عن طفلك) من شأنها أن تعلم طفلك أن سلوكه الحالي ليس من صالحه في شيء وذلك بعكس الضرب، فسوف يدرك أن هناك حوافز تدفعه ليغير من سلوكه.
- ❖ أعلم أن طفلك سوف يصبح في يوم ما كبيراً بما يكفي ليكيل لك الصاع صاعين (بدنياً وعاطفياً).

الفصل العاشر

الإسعافات النفسية للطفل!!

بعض

الآباء يبخلون بإظهار عاطفتهم تجاه أبنائهم لأسباب تعود إما لطريقة نشأتهم أو لاعتقادهم أن إظهار الحب للطفل يفسده أو يقلل من هيبة الأب، فينشأ الطفل في جو من الفتور..

بعض

الآباء يجهلون أهمية أن يشعر الطفل بعاطفة أبويه.. عن طريق تبادل الحوار.. اللمس والهمس والمداعبة.. والملاطفة.. العناق والنظر في العين.. ولكنهم في حال الغضب يعرفون بل يتفننون في أساليب العقاب الصارم



لذلك

فإن علماء النفس يحذرون الآباء من أنواع العقاب الصارم والتي تترك أثر بالغا في نفسية الطفل.. قد لا تخرج في مرحلة الطفولة وتبقى كامنة في اللا شعور وتظهر في مراحل مختلفة من عمر الطفل



اعتاد

الناس الاهتمام بالإسعافات الأولية للطفل في مجال الصحة العامة والإصابات المنزلية وغيرها.. هذه الإصابات وإن كانت تشكل خطرا على حياة الطفل إلا أنها ليست أكثر أهمية من الإسعافات الأولية في مجال الصحة النفسية بالنسبة للطفل،خصوصا وأن سن الطفولة يعتبر سن تشكيل شخصية الطفل المستقبلية وأن الاهتمام بنفسيته هو اهتمام بمعالم شخصيته في باقي المراحل العمرية..

إن حالة

إحباطية واحدة يتعرض لها الطفل أثناء طفولته قد تؤثر سلبا عليه طيلة حياته..إن الذين يشتكون مثلا- من انعدام الثقة بالنفس أغلبهم تعرضوا لحالات استهزاء وسخرية أو وسم بالفشل أثناء طفولتهم..وكذلك الانطوائيين وأصحاب الخجل الشديد..

لذلك فالمربي مطالب بفهم نفسية الطفل ليحسن التعامل معها، فالذي يربي على غير علم يفسد أكثر مما يصلح.. والمربي يحتاج إلى عاطفة واهتمام يتحسس بهما خلجات النفس لدى الطفل وأحوالها ليتدخل في الوقت المناسب وبالعلاج الأنسب..



كيف تسعف طفلا مصابا بفشل دراسي ؟

1 حوّل اهتمامه عن الفشل

واسأله ماذا بإمكانه أن يفعل لتجاوز المشكل.. ففي ذلك إعادة للثقة بالنفس لديه من خلال اعترافك بقدراته على تخطي الفشل.

2 أبرز العناصر الإيجابية

ركز على الإيجابيات سواء لديه أو لدى غيره من أصدقائه المقربين والتي يمكنها أن تشكل عنصرا قويا لتجاوز المشكل..

3 أعقد اتفاقيات مع الطفل

نعم يمكن تخطي الفشل وهذا الطريق فلنتفق..

أولا: مع الأسرة:

نحدد الوسائل والإجراءات التي ينبغي اتخاذها من خلال تنظيم الوقت داخل البيت،تنظيم الزيارات،تنظيم وقت الفراغ والإجازات

ثانيا: مع الأصدقاء:

كيف نستعين بهم لتقوية جوانب الضعف وتشكيل دافع إيجابي لديه؟

ثالثا: مع المدرسين:

للاستفادة من ملاحظاتهم وتوجيهاتهم وإدماجهم في عملية الإسعاف..

4 حوّل السلبية همّة

ارفع المعنويات وحول الفشل لدافع قوي نحو النجاح والتفوق..علّمه وأخبره «أن الكبار يحولون الهزيمة نصرا، والفشل نجاحا..» وأن انشتاين مثلا صاحب أكبر الاختراعات في مجال الفيزياء قد رسب في المادة نفسها..

5 ابتسم ولا تغضب

فتبسمك في وجهه يبعد عنه الكثير من الهواجس والانفعالات المحبطة،كما أن غضبك يصيبه بالعجز والإحباط..



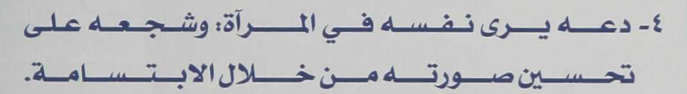
كيف تسعف طفلا يعاني من ضيق نفسي؟!

١- ابتسم وحاول الترفيه عنه..

٢- الجأ لتجربة خاصة تضحكه بها.

٣- لاعبه بلعبة اليمين واليسار:

خذ يده اليمنى وقل له: هنا أضع غضبك وبكاءك وحزنك وانفعالاتك وخوفك..وباليد اليسرى نضع قوتك،ما تعلمته،ما تحفظه،ما تستطيع عمله..(وعدّد ما يتقنه من أشياء) ثم ضمّ اليدين لبعضهما وقل له:يديك معا تساوي أنت !! كل ما فيك يكمّل بعضه البعض.. فلم أنت متضايق؟! هذه اللعبة تمنح الطفل شعورا بالأمن وتهدئ أعصابه.



٤- دعه يرى نفسه في المرآة: وشجعه على تحسين صورته من خلال الابتسامة.



٥- اهده شيئا خفيفا يأكله وركز على ما يحب ويشتهي..

٦- ردّد معه الجزء الأول من دعاء الهم والحزن: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن» أكثر من مرة.

٧- اقرأ معه المعوذتين بصوت هادئ مسموع.


الباب
السادس
أبنائي والعبادات

الفصل الأول

ما أحسن الطرق لتدريب الأطفال على الصيام؟

سن الإسلام للدعاة والمربين طرقا لتحبيب الناس بالدين وحملهم على أوامره ونواهيه برفق ولين، وتشمل هذه الطرق الكبار والصغار على السواء، ومن هذه الطرق الثلاثة:

1. الترغيب والترهيب أو التوجيه والإرشاد التربوي.
2. التشجيع والتعاون أو التدريب بالمشاركة.
3. المكافأة والثواب أو التعزيز الإيجابي.

أما الترغيب والترهيب فالمقصود به إفهام الصبي أن الصوم فريضة كتبها الله علينا كما كتبها على الأمم من قبلنا، وأنها ركن من أركان الإسلام الخمسة وأن عليه أن يشرع في التدرب على أدائها متى أطاق ذلك.

ومع بيان الحكم الشرعي للصوم تظهر حكمته التشريعية والمنافع التي تحصل للصائم من صومه وهو مجال واسع للإقناع والتوضيح.

وأما التشجيع والتعاون فالمقصود به إغراء الصبي بالصوم فإذا اختار يوما لذلك أيقظته العائلة للسحور وشجعته طيلة اليوم على إتمام الصوم، فإذا اشتد عليه شغلته بأعمال تلهيه عن التفكير في الأكل والشرب إلى أن يحين موعد الإفطار.

- وقد ثبت في الحديث أن نساء الصحابة كن يصوّمن صغارهن فإذا بكوا من الجوع صنعن لهم اللعب من الصوف يتلهون بها حتى يحين أذان المغرب.

- وأما المكافأة والثواب فالمقصود بها ما يكافأ به الطفل بعد صيامه لأول يوم أو لأول شهر، وقد تكون المكافأة هدية معنوية مثل الدعاء له والتنويه به على مسمع أقرانه أو في حضرة الكبار من أسرته.

- وهذا أفضل من ضربه إذا امتنع عن الصوم مادام في الأمر فسحة لتشجيعه من جديد وتذكيره بفعل أقرانه وتقديم وعد بهدية تهدى له..

- إن المطلوب هو أن يقترن الصوم في حياته بذكريات مفرحة تقاوم الشدة التي يجدها في الصيام أول مرة، وبهذا يدخل الصوم إلى حياته من باب السرور والفرح فتنطبع في ذاكرته انطباعات إيجابية تكون له آثار بعيدة في حبه للصوم وفرحه بقدوم شهره.

يقول الدكتور عبدالكريم زيدان:

الراجح أمر الصبي والصبية بالصوم دون ضربهما ثم ذكر الضرب فقال: «إن كان عقوبة فلا يجب عليهما الصوم حتى يعاقبا على تركه، وإن كان القصد هو التأديب لا العقوبة فالتأديب في باب الصوم بالنسبة للصبي والصبية وهو شاق عليهما يكون بالأمر به، والترغيب فيه والحث عليه لا بالضرب، والضرب ورد في ترك الصلاة، فلنقتصر على مورده ولا نقيس عليه الضرب في ترك الصوم».



ولا يخفى أن استعمال الضرب في حمل الصبي على الصوم لا يحتاج إلى صحة هذا القياس، فالضرب وسيلة تأديبية مشروعة بشروطها، لكنها آخر وسيلة يلجأ إليها المربي، فقد جاء في وصف النبي ﷺ أنه ما ضرب بكفه عبدا ولا أمة ولا امرأة ولا طفلا، لأنه - ﷺ - لم يكن محتاجا إلى ذلك وقد أتاه الله تعالى قدرة على التأثير و الإقناع بالكلمة الطيبة والقدوة الحسنة، وكل مرب عليه أن يقتدي به في ترتيب وسائل التأديب والتربية، فلا يلجأ إلى الضرب لا في الحمل على الصيام ولا غيره، قبل أن يستعمل النصح والتذكير والحوار والجدال، والتشجيع والإغراء، والوعد بالمكافأة، والعتاب، والتهديد بالعقاب.



متى يبدأ طفلي بالصيام؟

لا يمكن إعطاء سن معينة لذلك، لأن الأمر يتعلق ببنية الطفل، ومدى تحمله بالدرجة الأولى، ولكن يمكن تدريبه - لا إرغامه - على هذه الطاعة إن لم يكن قد بدأ من قبل.

أما من الناحية الشرعية، فإن الصوم رغم كونه غير واجب على الطفل لعدم التكليف، إلا أنه يستحب تدريبه عليه.

وكان دأب السلف الصالح تعويد الطفل على صيام رمضان، بل حتى صيام التطوع، فقد ورد في الحديث الصحيح المتفق عليه عن الربيع بنت معوذ، قالت: أرسل رسول الله ﷺ - صبيحة عاشوراء - إلى قرى الأنصار: «من كان أصبح صائماً فليتم صومه، ومن كان أصبح مفطراً فليصم بقية يومه» فكنا نصومه بعد ذلك ونصوم صبياننا الصغار منهم، ونذهب إلى المسجد فنجعل لهم اللعبة من العهن، فإذا بكى أحدهم أعطيناه أياه، حتى يحين الإفطار.

تعويد الطفل بالتدريج

من الناحية الصحية لا ضرر على الأطفال من صيام أيام معدودات بشكل منقطع إذا كان سليم الجسم، لا علة به، مراعين في ذلك التعليمات التالية:

١ - الصوم الجزئي: كأن يتعود الطفل الإمساك إلى منتصف النهار أو إلى العصر، حتى إذا قوي على ذلك واعتاده انتقل إلى مرحلة تالية.

٢ - التدرج في الصوم: يبدأ بصوم يوم كامل، ثم يفطر أياماً، ويزيد أيام صومه بعد ذلك تدريجياً.. وهكذا.

٣ - يجنب الطفل الصوم في أيام الحر الشديد.

٤ - عدم الإفراط في النشاط الحركي والرياضة أثناء الصوم للطفل.

٥ - إيقاظ الطفل لتناول وجبة السحور.

٦ - في حالة إحساسه الشديد بالجوع والعطش ينصح بالإفطار وعدم المكابرة.

إذا تضرر الطفل بالصيام

قد تكون مشكلة الأبوين ليس في رفض الطفل الصوم مع قدرته عليه، بل في إصراره على الصيام مع تضرره منه، وفي هذه الحالة فالواجب عليهما منعه منه.

فالطفل يستحق جميع رخص الفطر التي يستفيد منها الكبير من باب الأولى، ومنها الفطر في أي ساعة من ساعات النهار إذا بلغ به الجهد مبلغاً لا يقدر معه على إكمال الصوم، ومن السهل على الأبوين إقناع الطفل بالفطر، لأن الصيام لا يجب عليه، ولو وجب لجاز له الأخذ بالرخصة كالبالغ، والدليل هو ما تقدم عن اشتراط الصوم بالاستطاعة بالنسبة للصغير، وحيث إن ذلك غير مقيد بسن ويختلف حسب بنية الأطفال ومدة الصيام، يمكن الاستعانة بالطبيب لمعرفة استعداد الطفل للصوم، وإذا لم يتيسر استشارة الطبيب، فإن التجربة تبين للطفل وأهله هل يطيق الصوم أم لا؟ وقد جرى العمل في الأسر المسلمة أن الطفل يبدأ الصيام يوماً ثم يضيف إليه آخر حتى يصوم في أحد الأعوام شهر رمضان كله، ويتابع صومه بعد ذلك.

خلال شهر رمضان عادة ما تتعارض رغبة الآباء مع رغبة أبنائهم، ففي الوقت الذي نجد فيه حرصاً شديداً لدى الطفل لصيام أكبر عدد ممكن من الأيام.. وميلاً للمباهاة والمفاخرة بين أقرانه في ذلك، نجد بالمقابل خوف الآباء من احتمال تأثير الصوم على صحة أطفالهم، لدرجة إرغامهم - في غالب الأمر - على الإفطار.

ويزداد هذا الخوف مبالغة إذا استمر إلى ما قبيل سن البلوغ وهذه ظاهرة - في نظرنا - غير طبيعية، لأن صيام الطفل في هذا الشهر تعويد له على الطاعة والعبادة، حتى إذا بلغ سن التكليف لم تثقل عليه.

ومن الدواعي التي تدفع الأطفال إلى الصوم قبل الأوان، الرغبة في التنافس مع إخوانهم الأكبر منهم سناً، وفي هذه الحالة يجب على وليه أن يمنعه برفق، لأنه أعرف بمصلحته منه، إلا أن هذا الأخير لا ينبغي أن يسرف في منعه كما تفعله بعض الأسر مع أبنائها وبناتها بدعوى الخوف على صحتهم فيمنعونهم من الصوم دون مبرر معقول.

هؤلاء الأطفال لا يصومون

هناك أطفال يجب منعهم قطعياً من الصوم وهم:

- المصابون بإنهاك جسمي من جراء التهابات حادة أو أمراض مزمنة.
- المصابون بداء السكر.
- المصابون بكسور أو في حالة الجراحة، لأن التئام العظام والجروح يحتاج إلى تغذية كافية ومتوازنة.
- حالات الصرع عند الأطفال، وتظهر من جراء نقص السكر في الدم عند الصوم.
- جميع الحالات التي يحددها الطبيب، مثل ذات الكلية والنحافة المفرطة وغيرها.

حتى لا تكون قدوة سيئة

من البدهيات التربوية تقليد الطفل لأبويه إبان المراحل الأولى لطفولته، حيث تبدأ عملية الإدراك في العمل، ومن ثم جزء كبير من البناء النفسي والاجتماعي، فيكسب السلوك اليومي لأبويه.

إن الصورة التي تعكسها السلوكيات اليومية للبعض إبان شهر رمضان وترسخ في أذهان أطفالنا عن رمضان هي أنه شهر تتغير فيه نوعية الأكل وأوقاته، والنوم حتى ساعة متأخرة من النهار بالنسبة للبعض والسهر، إنها صورة خالية من أي قيمة، إنها صورة تناقض تماماً ما ينبغي أن يعنيه هذا الشهر لكل المسلمين، وبالتالي نكون أمام قدوة سيئة لجيل يعول عليه كثيراً في المستقبل.

خطوة لاكتساب قيم حضارية عالية

إذا آمنا بضرورة تغيير أنفسنا على الأقل لتقديم نموذج جيد للاحتذاء لأطفالنا، آمنا بالضرورة بإعادة بناء علاقاتنا بهذا الشهر، وبالتالي إعادة بناء أطفالنا فيه.

ينبغي أن نستفيد من فرصة رمضان ليكون أرضية خصبة للإقلاع عن عاداتنا النفسية والسلوكية، وشهر رمضان بما يكتسبه من سلطة روحية على أنفسنا يعد الفضاء الأمثل لاكتساب قيم حضارية

- النوم حتى وقت متأخر يعود أطفالنا على ذلك، وبالتالي لا يولون للوقت أية قيمة، ومن هنا نخلق علاقة غير سوية للطفل بالزمن سمتها الاستخفاف وعدم الاحترام.
- استغراق الأب والأم في مشاهدة التلفاز في شهر رمضان يجعل الطفل يتمثل هذا السلوك بحكم الوسط الأسري، وبالتالي يصبح التلفاز الوسيلة الترفيهية الوحيدة لدى الأطفال في مراحله العمرية المتقدمة.
- الانخراط في السلوك الغذائي لبعض الناس في هذا الشهر بشكل مفرط يعود أطفالنا على أسلوب غذائي يضرب بكل قواعد الصحة عرض الحائط، فنمعن بالتالي في ترسيخ العادات الغذائية السيئة لدى أطفالنا.
- ضعف حضور دلالات الشهر الروحية في أوساط بعض الأسر يهدد بجعل هذا الشهر يدخل في خانة العادات والتقاليد لدى الأجيال القادمة.

إن تغيير الكثير من عاداتنا اليومية خلال شهر رمضان يوذن بتقديم قدوة لما ينبغي أن يكون عليه نظام حياة أطفالنا، نظام يؤهلهم لخوض غمار الحياة وفق نظام قيمي يعطي لقيمة الوقت أهميتها القصوى باعتبارها أساساً من أساسيات النهوض على المستوىين الفردي والجماعي.

إن القيم المرتبطة بالسلوك الجماعي للأمة والتي تجعلنا نميز بين التحضر من عدمه لأكثر من أن تحصى، والمحضن الطبيعي لترسيخها في أذهان الطفل يبقى هو (الأسرة) حيث ينمو في أحضانها، وتتشكل فيها معالم شخصيته الأساسية قبل الاحتكاك بالشارع والمدرسة والمجتمع بشكل عام.

والجو الذي يطبع الأسرة خلال شهر رمضان جو ملائم لغرس قيم كثيرة في نفوس أطفالنا مع إعطائها البعد الذي يربطها بالانتماء للإسلام ومعنى هذا الانتماء، شريطة أن يتم ذلك بأساليب تربوية تراعي سنه ومستوى إدراكه، كي نتجنب إدخال الطفل في قالب يؤدي إلى نفوره في نهاية الأمر.

الفصل الثاني

كيف نحبب الصلاة لأبنائنا ؟!!

أولا : لماذا الترغيب وليس الترهيب؟

١. لأن الله تعالى قال في كتابه الكريم : ﴿ ادْعُ إلى سبيل ربك بالحكمةِ والموعظةِ الحسَنة ﴾ .

٢. لأن الرسول الكريم صلى الله تعالى عليه وسلم قال: (إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا خلا منه شيء إلا شانه)

٣. لأن الهدف الرئيس لنا هو أن نجعلهم يحبون الصلاة ؛ والترهيب لا تكون نتيجته إلا البغض، فإذا أحبوا الصلاة تسرب حبها إلى عقولهم وقلوبهم ، وجرى مع دماءهم، فلا يستطيعون الاستغناء عنها طوال حياتهم ؛ والعكس صحيح.

٤. لأن الترغيب يحمل في طياته الرحمة ، وقد أوصانا رسولنا الحبيب صلى الله عليه وسلم بذلك قائلاً: (الراحمون يرحمهم الرحمن) ، وأيضاً (ارحموا مَن في الأرض يرحمكم من في السماء) ، فليكن شعارنا ونحن في طريقنا للقيام بهذه المهمة هو الرحمة والرفق.

٥. لأن الترهيب يخلق في نفوسهم الصغيرة خوفاً ، وإذا خافوا منَّا ، فلن يُصلُّوا إلا أمامنا وفي وجودنا ، وهذا يتنافى مع تعليمهم تقوى الله تعالى وخشيته في السر والعلَن، ولن تكون نتيجة ذلك الخوف إلا العُقد النفسية ، ومن ثمَّ السير في طريق مسدود.

٦. لأن الترهيب لا يجعلهم قادرين على تنفيذ ما نطلبه منهم ، بل يجعلهم يبحثون عن طريقة لرد اعتبارهم، وتذكَّر أن المحِب لمَن يُحب مطيع.

٧. لأن المقصود هو استمرارهم في إقامة الصلاة طوال حياتهم...وعلاقة قائمة على البغض والخوف والنفور-الذين هم نتيجة الترهيب- لا يُكتب لها الاستمرار بأي حال من الأحوال.



كيف نرغب أطفالنا في الصلاة؟

منذ البداية يجب أن يكون هناك اتفاق بين الوالدين- أو مَن يقوم برعاية الطفل- على سياسة واضحة ومحددة وثابتة ، حتى لا يحدث تشتت للطفل، وبالتالي ضياع كل الجهود المبذولة هباء ، فلا تكافئه الأم مثلاً على صلاته فيعود الأب بهدية أكبر مما أعطته أمه ، ويعطيها له دون أن يفعل شيئاً يستحق عليه المكافأة ، فذلك يجعل المكافأة التي أخذها على الصلاة صغيرة في عينيه أو بلا قيمة ؛ أو أن تقوم الأم بمعاقبته على تقصيره ، فيأتي الأب ويسترضيه بشتى الوسائل خشية عليه.
وفي حالة مكافأته يجب أن تكون المكافأة سريعة حتى يشعر الطفل بأن هناك نتيجة لأفعاله، لأن الطفل ينسى بسرعة ، فإذا أدى الصلوات الخمس مثلاً في يوم ما ، تكون المكافأة بعد صلاة العشاء مباشرة.

1 أولاً: مرحلة الطفولة المبكرة (ما بين الثالثة و الخامسة) :

إن مرحلة الثالثة من العمر هي مرحلة بداية استقلال الطفل وإحساسه بكيانه وذاتيته ، ولكنها في الوقت نفسه مرحلة الرغبة في التقليد ؛ فمن الخطأ أن نقول له إذا وقف بجوارنا ليقلدنا في الصلاة: «لا يا بني من حقك أن تلعب الآن حتى تبلغ السابعة ، فالصلاة ليست مفروضة عليك الآن» ؛ فلندعه على الفطرة يقلد كما يشاء ، ويتصرف بتلقائية ليحقق استقلاليته عنا من خلال فعل ما يختاره ويرغب فيه ، وبدون تدخلنا (اللهم إلا حين يدخل في مرحلة الخطر) ... « فإذا وقف الطفل بجوار المصلي ثم لم يركع أو يسجد ثم بدأ يصفق مثلاً ويلعب، فلندعه ولا نعلق على ذلك ، ولنعلم جميعاً أنهم في هذه المرحلة قد يمرون أمام المصلين ، أو يجلسون أمامهم أو يعتلون ظهورهم ، أو قد يبكون ، وفي الحالة الأخيرة لا حرج علينا أن نحملهم في الصلاة في حالة الخوف عليهم أو إذا لم يكن هناك بالبيت مثلاً من يهتم بهم ، كما أننا لا يجب أن ننهرهم في هذه المرحلة عما يحدث منهم من أخطاء بالنسبة للمصلى .. وفي هذه المرحلة يمكن تحفيظ الطفل سور : الفاتحة ، والإخلاص ، والمعوذتين .

2 ثانياً: مرحلة الطفولة المتوسطة (ما بين الخامسة والسابعة):

في هذه المرحلة يمكن بالكلام البسيط اللطيف الهادئ عن نعم الله تعالى وفضله وكرمه (المدعم بالعديد من الأمثلة) ، وعن حب الله تعالى لعباده، ورحمته ؛ يجعل الطفل من تلقاء نفسه يشتاق إلى إرضاء الله ، ففي هذه المرحلة يكون التركيز على كثرة الكلام عن الله تعالى وقدرته وأسمائه الحسنى وفضله ، وفي المقابل ، ضرورة طاعته وجمال الطاعة ويسرها وبساطتها وحلاوتها وأثرها على حياة الإنسان... وفي نفس الوقت لابد من أن يكون هناك قدوة صالحة يراها الصغير أمام عينيه ، فمجرد رؤية الأب والأم والتزامهما بالصلاة خمس مرات يومياً ، دون ضجر ، أو ملل يؤثِّر إيجابياً في نظرة الطفل لهذه الطاعة ، فيحبها لحب المحيطين به لها، ويلتزم بها كما يلتزم بأي عادة وسلوك يومي. ولكن حتى لا تتحول الصلاة إلى عادة وتبقى في إطار العبادة ، لابد من أن يصاحب ذلك شيء من تدريس العقيدة ، ومن المناسب هنا سرد قصة الإسراء والمعراج ، وفرض الصلاة ، أو سرد قصص الصحابة الكرام وتعلقهم بالصلاة ... ومن المحاذير التي نركِّز عليها دوما الابتعاد عن أسلوب المواعظ والنقد الشديد أو أسلوب الترهيب والتهديد ؛ وغني عن القول أن الضرب في هذه السن غير مباح ، فلابد من التعزيز الإيجابي ، بمعنى التشجيع له حتى تصبح الصلاة جزءاً أساسياً من حياته. ويراعى وجود الماء الدافئ في الشتاء ، فقد يهرب الصغير من الصلاة لهروبه من الماء البارد، هذا بشكل عام ؛ وبالنسبة للبنات ، فنحببهم بأمور قد تبدو صغيرة تافهة ولكن لها أبعد الأثر ، مثل حياكة طرحة صغيرة مزركشة ملونة تشبه طرحة الأم في بيتها ، وتوفير سجادة صغيرة خاصة بالطفلة .. ويمكن إذا لاحظنا كسل الطفل أن نتركه يصلي ركعتين مثلا حتى يشعر فيما بعد بحلاوة الصلاة ثم نعلمه عدد ركعات الظهر والعصر فيتمها من تلقاء نفسه ، كما يمكن تشجيع الطفل الذي يتكاسل عن الوضوء بعمل طابور خاص بالوضوء يبدأ به الولد الكسول ويكون هو القائد ويضم الطابور كل الأفراد الموجودين بالمنزل في هذا الوقت . ويلاحظ أن تنفيذ سياسة التدريب على الصلاة يكون بالتدريج ، فيبدأ الطفل بصلاة الصبح يومياً ، ثم الصبح والظهر ، وهكذا حتى يتعود بالتدريج إتمام الصلوات الخمس ، وذلك في أي وقت ، وعندما يتعود على ذلك يتم تدريبه على صلاتها في أول الوقت، وبعد أن يتعود ذلك ندربه على السنن ، كلٌ حسب استطاعته وتجاوبه. ويمكن استخدام التحفيز لذلك ، فنكافئه بشتى أنواع المكافآت ، وليس بالضرورة أن تكون المكافأة

مالاً ، بأن نعطيه مكافأة إذا صلى الخمس فروض ولو قضاء ، ثم مكافأة على الفروض الخمس إذا صلاها في وقتها ، ثم مكافأة إذا صلى الفروض الخمس في أول الوقت.

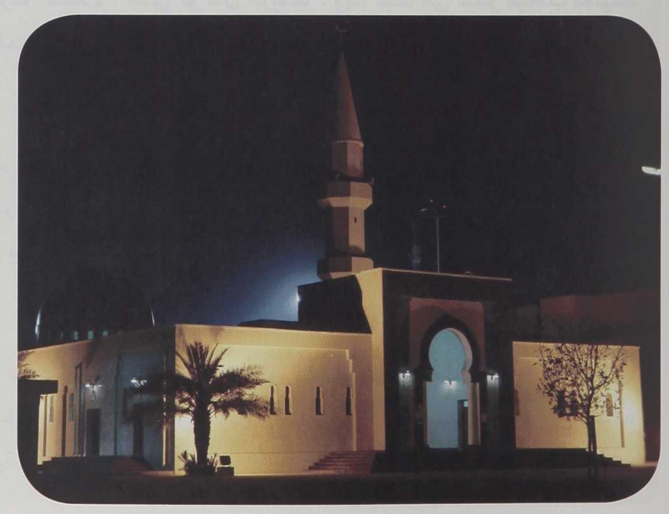
ويجب أن نعلمه أن السعي إلى الصلاة سعي إلى الجنة ، ويمكن استجلاب الخير الموجود بداخله، بأن نقول له: « أكاد أراك يا حبيبي تطير بجناحين في الجنة ، أو «أنا متيقن من أن الله تعالى راض عنك و يحبك كثيراً لما تبذله من جهد لأداء الصلاة» ، أو : «أتخيلك وأنت تلعب مع الصبيان في الجنة والرسول صلى الله عليه وسلم يلعب معكم بعد أن صليتم جماعة معه»...وهكذا . أما البنين ، فتشجيعهم على مصاحبة والديهم (أو من يقوم مقامهم من الثقات) إلى المسجد ، يكون سبب سعادة لهم ؛ أولاً لاصطحاب والديهم ، وثانياً للخروج من المنزل كثيراً ، ويراعى البعد عن الأحذية ذات الأربطة التي تحتاج إلى وقت ومجهود وصبر من الصغير لربطها أو خلعها...

ويراعى في هذه المرحلة تعليم الطفل بعض أحكام الطهارة البسيطة مثل أهمية التحرز من النجاسة كالبول وغيره ، وكيفية الاستنجاء ، وآداب قضاء الحاجة ، وضرورة المحافظة على نظافة الجسم والملابس ، مع شرح علاقة الطهارة بالصلاة . و يجب أيضاً تعليم الطفل الوضوء ، وتدريبه على ذلك عملياً ، كما كان الصحابة الكرام يفعلون مع أبنائهم.

3 ثالثاً: مرحلة الطفولة المتأخرة (ما بين السابعة والعاشرة) :

في هذه المرحلة يلحظ بصورة عامة تغير سلوك الأبناء تجاه الصلاة ، وعدم التزامهم بها ، حتى وإن كانوا قد تعودوا عليها ، فيلحظ التكاسل والتهرب وإبداء التبرم ، إنها ببساطة طبيعة المرحلة الجديدة : مرحلة التمرد وصعوبة الانقياد ، والانصياع وهنا لابد من التعامل بحنكة وحكمة معهم ، فنبتعد عن السؤال المباشر : هل صليت العصر؟ لأنهم سوف يميلون إلى الكذب وادعاء الصلاة للهروب منها ، فيكون رد الفعل إما الصياح في وجهه لكذبه ، أو إغفال الأمر ، بالرغم من إدراك كذبه ، والأولى من هذا وذاك هو التذكير بالصلاة في صيغة تنبيه لا سؤال ، مثل العصر يا شباب : مرة ، مرتين ثلاثة ، وإن قال مثلاً أنه صلى في حجرته ، فقل لقد استأثرت حجرتك بالبركة ، فتعال نصلي في حجرتي لنباركها ؛فالملائكة تهبط بالرحمة والبركة في أماكن

الصلاة!! وتحسب تلك الصلاة نافلة ، ولنقل ذلك بتبسم وهدوء حتى لا يكذب مرة أخرى .
إن لم يصلِّ الطفل يقف الأب أو الأم بجواره-للإحراج -ويقول: «أنا في الانتظار لشيء ضروري لابد أن يحدث قبل فوات الأوان» (بطريقة حازمة ولكن غير قاسية بعيدة عن التهديد).
كما يجب تشجيعهم، ويكفي للبنات أن نقول : «هيا سوف أصلي تعالى معي»، فالبنات يملن إلى صلاة الجماعة، لأنها أيسر مجهوداً وفيها تشجيع، أما الذكور فيمكن تشجيعهم على الصلاة بالمسجد و هي بالنسبة للطفل فرصة للترويح بعد طول المذاكرة ، ولضمان نزوله يمكن ربط النزول بمهمة ثانية ، مثل شراء الخبز ، أو السؤال عن الجار ...إلخ.
وفي كلا الحالتين: الطفل أو الطفلة، يجب أن لا ننسى التشجيع والتعزيز والإشارة إلى أن التزامه بالصلاة من أفضل ما يعجبنا في شخصياتهم ، وأنها ميزة تطغى على باقي المشكلات والعيوب ، وفي هذه السن يمكن أن يتعلم الطفل أحكام الطهارة، وصفة النبي صلى الله عليه وسلم ، وبعض الأدعية الخاصة بالصلاة، ويمكن اعتبار يوم بلوغ الطفل السابعة حدث مهم في حياة الطفل، بل وإقامة احتفال خاص بهذه المناسبة، يدعى إليه المقربون ويزين المنزل بزينة خاصة ، إنها مرحلة بدء المواظبة على الصلاة!! ولاشك أن هذا يؤثر في نفس الطفل بالإيجاب ، بل يمكن أيضاً الإعلان عن هذه المناسبة داخل البيت قبلها بفترة كشهرين مثلا ، أو شهر حتى يظل الطفل مترقباً لمجيء هذا الحدث الأكبر!!



وفي هذه المرحلة نبدأ بتعويده أداء الخمس صلوات كل يوم ، وإن فاتته إحداهن يقوم بقضائها، وحين يلتزم بتأديتهن جميعا على ميقاتها ، نبدأ بتعليمه الصلاة فور سماع الأذان وعدم تأخيرها ؛ وحين يتعود أداءها بعد الأذان مباشرة ، يجب تعليمه سنن الصلاة ونذكر له فضلها ، وأنه مخيَّر بين أن يصليها الآن ، أو حين يكبر.

وفيما يلي بعض الأسباب المعينة للطفل في هذه المرحلة على الالتزام بالصلاة

١. يجب أن يرى الابن دائماً في الأب والأم يقظة الحس نحو الصلاة ، فمثلا إذا أراد الابن أن يستأذن للنوم قبل العشاء ، فليسمع من الوالد ، وبدون تفكير أو تردد: «لم يبق على صلاة العشاء إلا قليلاً نصلي معا ثم تنام بإذن الله ؛ وإذا طلب الأولاد الخروج للنادي مثلاً ، أو زيارة أحد الأقارب ، وقد اقترب وقت المغرب ، فليسمعوا من الوالدين :«نصلي المغرب أولاً ثم نخرج» ؛ ومن وسائل إيقاظ الحس بالصلاة لدى الأولاد أن يسمعوا ارتباط المواعيد بالصلاة ، فمثلاً : «سنقابل فلاناً في صلاة العصر» ، و «سيحضر فلان لزيارتنا بعد صلاة المغرب».

٢. إن الإسلام يحث على الرياضة التي تحمي البدن وتقويه ، فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله تعالى من المؤمن الضعيف ، ولكن يجب ألا يأتي حب أو ممارسة الرياضة على حساب تأدية الصلاة في وقتها، فهذا أمر مرفوض.

٣. إذا حدث ومرض الصغير ، فيجب أن نعوِّده على أداء الصلاة قدر استطاعته ، حتى ينشأ ويعلم ويتعود أنه لا عذر له في ترك الصلاة ، حتى لو كان مريضاً ، وإذا كنت في سفر فيجب تعليمه رخصة القصر والجمع ، ولفت نظره إلى نعمة الله تعالى في الرخصة، وأن الإسلام تشريع مملوء بالرحمة.

٤. اغرس في طفلك الشجاعة في دعوة زملائه للصلاة ، وعدم الشعور بالحرج من إنهاء مكالمة تليفونية أو حديث مع شخص ، أو غير ذلك من أجل أن يلحق بالصلاة جماعة بالمسجد ، وأيضاً اغرس فيه ألا يسخر من زملائه الذين يهملون أداء الصلاة ، بل يدعوهم إلى هذا الخير ، ويحمد الله الذي هداه لهذا.

٥. يجب أن نتدرج في تعليم الأولاد النوافل بعد ثباته على الفروض. و لنستخدم كل الوسائل المباحة شرعاً لنغرس الصلاة في نفوسهم ، ومن ذلك: المسطرة المرسوم عليها كيفية الوضوء والصلاة .

تعليمهم الحساب وجدول الضرب بربطهما بالصلاة

مثل: رجل صلى ركعتين ، ثم صلى الظهر أربع ركعات ، فكم ركعة صلاها؟...وهكذا ، وإذا كان كبيراً ، فمن الأمثلة:» رجل بين بيته والمسجد ٥٠٠ متر وهو يقطع في الخطوة الواحدة ٤٠ سنتيمتر ، فكم خطوة يخطوها حتى يصل إلى المسجد في الذهاب والعودة ؟ وإذا علمت أن الله تعالى يعطي عشر حسنات على كل خطوة ، فكم حسنة يحصل عليها؟

■ أشرطة الفيديو والكاسيت التي تعلِّم الوضوء والصلاة ، وغير ذلك مما أباحه الله سبحانه .

أما مسألة الضرب عند بلوغه العاشرة وهو لا يصلي، نؤكد أننا إذا قمنا بأداء دورنا كما ينبغي منذ مرحلة الطفولة المبكرة وبتعاون متكامل بين الوالدين ، أو القائمين برعاية الطفل، فإنهم لن يحتاجوا إلى ضربه في العاشرة، وإذ اضطروا إلى ذلك ، فليكن ضرباً غير مبرِّح ، وألا يكون في الأماكن غير المباحة كالوجه ؛ وألا نضربه أمام أحد ، وألا نضربه وقت الغضب...وبشكل عام ، فإن الضرب(كما أمر به الرسول الكريم في هذه المرحلة) غرضه الإصلاح والعلاج ؛ وليس العقاب والإهانة وخلق المشاكل ؛ وإذا رأى المربِّي أن الضرب سوف يخلق مشكلة ، أو سوف يؤدي إلى كره الصغير للصلاة ، فليتوقف عنه تماماً ، وليحاول معه بالبرنامج المتدرج الذي سيلي ذكره... ولنتذكر أن المواظبة على الصلاة -مثل أي سلوك نود أن نكسبه لأطفالنا- ولكننا نتعامل مع الصلاة بحساسية نتيجة لبعدها الديني ، مع أن الرسول صلى الله تعالى عليه وسلم حين وجهنا لتعليم أولادنا الصلاة راعى هذا الموضوع وقال «علموا أولادكم الصلاة لسبع ، واضربوهم عليها لعشر» ، فكلمة علموهم تتحدث عن خطوات مخططة لفترة زمنية قدرها أربع سنوات ، حتى يكتسب الطفل هذه العادة ، ثم يبدأ الحساب عليها ويدخل العقاب كوسيلة من وسائل التربية في نظام اكتساب السلوك ، فعامل الوقت مهم في اكتساب السلوك ، ولا يجب أن نغفله حين نحاول أن نكسبهم أي سلوك ، فمجرد التوجيه لا يكفي ، والأمر يحتاج إلى تخطيط وخطوات وزمن كاف للوصول إلى الهدف، كما أن الدافع إلى إكساب السلوك من الأمور الهامة ، وحتى يتكون ، فإنه يحتاج إلى بداية مبكرة وإلى تراكم القيم والمعاني التي تصل إلى الطفل حتى يكون لديه الدافع النابع من داخله ، نحو اكتساب السلوك الذي نود أن نكسبه إياه ، أما إذا تأخَّر الوالدان في تعويده الصلاة إلى سن العاشرة، فإنهما يحتاجان إلى وقت أطول مما لو بدءا مبكرين ، حيث أن طبيعة التكوين النفسي والعقلي لطفل العاشرة يحتاج إلى مجهود أكبر مما يحتاجه طفل السابعة، من أجل اكتساب السلوك نفسه ، فالأمر في هذه الحالة يحتاج إلى صبر وهدوء وحكمة وليس عصبية وتوتر ..



ففي هذه المرحلة يحتاج الطفل منا أن نتفهم مشاعره ونشعر بمشاكله وهمومه ، ونعينه على حلها، فلا يرى منا أن كل اهتمامنا هو صلاته وليس الطفل نفسه ، فهو يفكر كثيرا بالعالم حوله، وبالتغيرات التي بدأ يسمع أنها ستحدث له بعد عام أو عامين، ويكون للعب أهميته الكبيرة لديه ، لذلك فهو يسهو عن الصلاة ويعاند لأنها أمر مفروض عليه و يسبب له ضغطاً نفسياً...فلا يجب أن نصل بإلحاحنا عليه إلى أن يتوقع منا أن نسأله عن الصلاة كلما وقعت عليه أعيننا!! ولنتذكر أنه لا يزال تحت سن التكليف ، وأن الأمر بالصلاة في هذه السن للتدريب فقط ، وللاعتياد لا غير!! لذلك فإن سؤالنا عن مشكلة تحزنه ، أو همٍّ، أو خوف يصيبه سوف يقربنا إليه ويوثِّق علاقتنا به، فتزداد ثقته في أننا سنده الأمين، وصدره الواسع الدافىء ... فإذا ما ركن إلينا ضمنًا فيما بعد استجابته التدريجية للصلاة ، والعبادات الأخرى ، والحجاب.

3 رابعاً: مرحلة المراهقة:

يتسم الأطفال في هذه المرحلة بالعند والرفض ، وصعوبة الانقياد ، والرغبة في إثبات الذات -حتى لو كان ذلك بالمخالفة لمجرد المخالفة- وتضخم الكرامة العمياء ، التي قد تدفع المراهق رغم إيمانه بفداحة ما يصنعه إلى الاستمرار فيه ، إذا حدث أن توقُّفه عن فعله سيشوبه شائبة، أو شبهة من أن يشار إلى أن قراره بالتوقف عن الخطأ ليس نابعاً من ذاته ، وإنما بتأثير أحد من قريب أو بعيد . ولنعلم أن أسلوب الدفع والضغط لن يجدي ، بل سيؤدي للرفض والبعد .
برنامج تنمية فريضة لدى المراهقين في ثلاثة أشهر :

وفيما يلي برنامج متدرج ، لأن أسلوب الحث والدفع في التوجيه لن يؤدي إلا إلى الرفض ، والبعد . هذا البرنامج قد يستغرق ثلاثة أشهر، وربما أقل أو أكثر، حسب توفيق الله تعالى وقدره.

المرحلة الأولى

وتستغرق ثلاثة أسابيع أو أكثر ، ويجب فيها التوقف عن الحديث في هذا الموضوع «الصلاة» تماماً ، فلا نتحدث عنه من قريب أو بعيد ، ولو حتى بتلميح ، مهما بعد.فالأمر يشبه إعطاء الأولاد الدواء الذي يصفه لهم الطبيب ، ولكننا نعطيه لهم رغم عدم درايتنا الكاملة بمكوناته وتأثيراته ، ولكننا تعلمنا من الرسول صلى الله عليه وسلم أن لكل داء دواء ، فالطفل يصاب بالتمرد و العناد في فترة المراهقة ، كما يصاب بالبرد أغلبية الأطفال في الشتاء. و تذكر أيها المربي أنك تربي ضميراً، وتعالج موضوعاً إذا لم يُعالج في هذه المرحلة ، فالله سبحانه وتعالى وحده هو الذي يعلم إلى أين سينتهي ، فلا مناص من الصبر ، وحسن التوكل على الله تعالى وجميل الثقة به سبحانه.

ونعود مرة أخرى إلى العلاج، ألا وهو التوقف لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع عن الخوض في موضوع الصلاة ، والهدف من التوقف هو أن ينسى الابن أو الابنة رغبتنا في حثه على الصلاة ، حتى يفصل بين الحديث في هذا الأمر وعلاقتنا به أو بها ، لنصل بهذه العلاقة إلى مرحلة يشعر فيها بالراحة ، وكأنه ليس هناك أي موضوع خلافي بيننا وبينه ، فيستعيد الثقة في علاقتنا به ، وأننا نحبه لشخصه ، وأن الرفض هو للفعال السيئة ، وليس لشخصه. فالتوتر الحاصل في علاقته بالوالدين بسبب اختلافهما معه أحاطهما بسياج شائك يؤذيه كلما حاول الاقتراب منهما أو حاول الوالدان الاقتراب منه بنصحه، حتى أصبح يحس بالأذى النفسي كلما حاول الكلام معكما ، وما نريد فعله في هذه المرحلة هو محاولة نزع هذا السياج الشائك الذي أصبح يفصل بينه وبين والديه.

المرحلة الثانية

هي مرحلة الفعل الصامت، وتستغرق من ثلاثة أسابيع إلى شهر. في هذه المرحلة لن توجه إليه أي نوع من أنواع الكلام، وإنما سنقوم بمجموعة من الفعال المقصودة، فمثلاً «تعمد وضع سجادة الصلاة على كرسيه المفضل في غرفة المعيشة مثلاً، أو تعمَّد وضع سجادة الصلاة على سريره أو في أي مكان يفضله بالبيت، ثم يعود الأب لأخذها و هو يفكر بصوت مرتفع: «أين سجادة الصلاة؟» أريد أن أصلي، ياه ... لقد دخل الوقت، يا إلهي كدت أنسى الصلاة... ويمكنك بين الفرض والآخر أن تسأله: «حبيبي، كم الساعة؟ هل أذَّن المؤذِّن؟ كم بقى على الفرض؟ حبيبي هل تذكر أنني صليت؟ آه لقد أصبحت أنسى هذه الأيام، لكن يا إلهي، إلا هذا الأمر .... واستمر على هذا المنوال لمدة ثلاثة أسابيع أخرى أو أسبوعين حتى تشعر أن الولد قد ارتاح، ونسى الضغط الذي كنت تمارسه عليه؛ وساعتها يمكنك الدخول في المرحلة الثالثة..

المرحلة الثالثة

قم بدعوته بشكل متقطِّع، حتى يبدو الأمر طبيعياً، وتلقائياً للخروج معك، ومشاركتك بعض الدروس بدعوى أنك تريد مصاحبته، وليس دعوته لحضور الدرس، بقولك: «حبيبي أنا متعب وأشعر بشيء من الكسل، ولكنِّي أريد الذهاب لحضور هذا الدرس، تعال معي، أريد أن أستعين بك، وأستند عليك، فإذا رفض لا تعلق ولا تُعِد عليه الطلب، وأعِد المحاولة في مرة ثانية. ويتوازى مع هذا الأمر أن تشاركه في كل ما تصنعه في أمور التزامك من أول الأمر، وأن تسعى لتقريب العلاقة وتحقيق الاندماج بينكما من خلال طلب رأيه ومشورته بمنتهى الحب والتفاهم، كأن تقول الأم لابنتها: « حبيبتي تعالي ما رأيك في هذا الحجاب الجديد» ما رأيك في هذه الربطة؟ كل هذا وأنت تقفين أمام المرآة، وحين تستعدين للخروج مثلا تقولين لها: «تعالى اسمعي معي هذا الشريط»، ما رأيك فيه؟»سأحكي لك ما دار في الدرس هذا اليوم « ثم تأخذين رأيها فيه، وهكذا بدون قصد أوصليها بالطاعات التي تفعلينها أنت. اترك ابنك أو ابنتك يتحدثان عن أنفسهما، وعن رأيهما في الدروس التي نحكي لهما عنها بكل حرية وبإنصات جيد منا، ولنتركهما حتى يبدآن بالسؤال عن الدين وعن أموره.



ويجب أن نلفت النظر إلى أمور مهمة جدا:

- يجب ألا نتعجل الدخول في مرحلة دون نجاح المرحلة السابقة عليها تماما ، فالهدف الأساسي من كل هذا هو نزع فتيل التوتر الحاصل في علاقتكما ، وإعادة وصل الصلة التي انقطعت بين أولادنا وبين أمور الدين ، فهذا الأمر يشبه تماما المضادات الحيوية التي يجب أن تأخذ جرعته بانتظام وحتى نهايتها ، فإذا تعجلت الأمر وأصدرت للولد أو البنت ولو أمراً واحداً خلال الثلاثة أسابيع فيجب أن تتوقف وتبدأ العلاج من البداية.

- لا يجب أن نتحدث في موضوع الصلاة أبداً في هذا الوقت فهو أمر يجب أن يصل إليه الابن عن قناعة تامة ، وإذا نجحنا في كل ما سبق- وسننجح بإذن الله ، فنحن قد ربينا نبتة طيبة حسب ما نذكر، كما أننا ملتزمين، وعلى خلق لذلك فسيأتي اليوم الذي يقومون هم بإقامة الصلاة بأنفسهم ، بل قد يأتي اليوم الذي نشتكي فيه من إطالتهم للصلاة وتعطيلنا عن الخروج مثلا!.

- لا يجب أن نعلق على تقصيره في الصلاة إلا في أضيق الحدود ، ولنتجاوز عن بعض الخطأ في أداء الحركات أو عدم الخشوع مثلا. ولنَقصُر الاعتراض واستخدام سلطتنا على الأخطاء التي لا يمكن التجاوز عنها ، كالصلاة بدون وضوء مثلا.

- استعن بالله تعالى دائما ، ولا تحزن وادع دائما لابنك وابنتك ولا تدع عليهم أبدا، وتذكر أن المرء قد يحتاج إلى وقت ، لكنه سينتهي بسلام إن شاء الله ، فالأبناء في هذه السن ينسون ويتغيرون بسرعة، خاصة إذا تفهمنا طبيعة المرحلة التي يمرون بها وتعامَلنا معهم بمنتهى الهدوء، والتقبل وسعة الصدر والحب.



كيف نكون قدوة صالحة لأولادنا؟

يمكن في هذا المجال الاستعانة بما يلي:

- محاولة الوالدين يوم الجمعة أن يجلسا معا للقيام بسنن الجمعة — بعد الاغتسال- بقراءة سورة الكهف ، والإكثار من الاستغفار والصلاة على الرسول صلى الله تعالى عليه وسلم، لينشأ الصغار وحولهم هذا الخير ، فيشتركون فيه فيما بعد .

- حرص الوالدين على أن يحضر الأولاد معهما صلاة العيدين ، فيتعلق أمر الصلاة بقلوبهم الصغيرة .

- الترديد أمامهم -من حين لآخر- أننا صلينا صلاة الاستخارة، وسجدنا سجود الشكر ..وغير ذلك .

أطفالنا والمساجد

كما لا يمكننا أن نتخيل أن تنمو النبتة بلا جذور ، كذلك لا يمكن أن نتوقع النمو العقلي والجسمي للطفل بلا حراك أو نشاط ، إذ لا يمكنه أن يتعرف على الحياة وأسرارها ، واكتشاف عالمه الذي يعيش في أحضانه ، إلا عن طريق التجول والسير في جوانبه وتفحص كل مادي ومعنوي يحتويه ، وحيث أن الله تعالى قد خلق فينا حب الاستطلاع والميل إلى التحليل والتركيب كوسيلة لإدراك كنه هذا الكون ، فإن هذه الميول تكون على أشُدَّها عند الطفل ، لذلك فلا يجب أن نمنع الطفل من دخول المسجد حرصاً على راحة المصلين ، أو حفاظاً على استمرارية الهدوء في المسجد ، ولكننا أيضا يجب ألا نطلق لهم الحبل على الغارب دون أن نوضح لهم آداب المسجد بطريقة مبسطة يفهمونها، فعن طريق التوضيح للهدف من المسجد وقدسيته والفرق بينه وبين غيره من الأماكن الأخرى ، يقتنع الطفل فيمتنع عن إثارة الضوضاء في المسجد احتراماً له ، وليس خوفاً من العقاب...ويا حبذا لو هناك ساحة واسعة مأمونة حول المسجد ليلعبوا فيها وقت صلاة والديهم بالمسجد ، أولو تم إعطاؤهم بعض الحلوى ، أو اللعب البسيطة من وقت لآخر في المسجد ، لعل ذلك يترك في نفوسهم الصغيرة انطباعا جميلا يقربهم إلى المسجد فيما بعد.

فديننا هو دين الوسطية ، كما أنه لم يرد به نصوص تمنع اصطحاب الطفل إلى المسجد، بل على العكس، فقد ورد الكثير من الأحاديث التي يُستدل منها على جواز إدخال الصبيان (الأطفال) المساجد ، من ذلك ما رواه البخاري عن أبي قتادة: (خرج علينا النبي صلى الله عليه وسلم وأمامة بنت العاص على عاتقه ، فصلى ، فإذا ركع وضعها ، وإذا رفع رفعها) كما روى البخاري عن أبي قتادة ، عن النبي صلى الله عليه وسلم: (إني لأقوم في الصلاة فأريد أن أطيل فيها ، فأسمع بكاء الصبي ، فأتجوَّز في صلاتي كراهية أن أشُق على أمه) ، وكذلك ما رواه البخاري عن عبد الله بن عباس قال: (أقبلت راكباً على حمار أتان، وأنا يومئذٍ قد ناهزت الاحتلام، ورسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي بالناس بمنى إلى غير جدار، فمررت بين يدي بعض الصف، فنزلت وأرسلت الأتان ترتع، ودخلت في الصف، فلم يُنكر ذلك عليَّ) .

وإذا كانت هذه هي الأدلة النقلية التي تهتف بنا قائلة: «دعوا أطفالكم يدخلون المسجد»، وكفى بها أدلة تجعلنا نبادر بالخضوع والاستجابة لهذا النداء، فهناك أدلة تتبادر إلى عقولنا مؤيدة تلك القضية ، فدخول أطفالنا المسجد يترتب عليه تحقيق الكثير من الأهداف الدينية ، والتربوية ، والاجتماعية ، وغير ذلك.... فهو ينمي فيهم شعيرة دينية هي الحرص على أداء الصلاة في الجماعة، كما أنها تغرس فيهم حب بيوت الله، وإعمارها بالذكر والصلاة ، وهو هدف روحي غاية في الأهمية لكل شخص مسلم .

مصادر موضوع كيف نحبب الصلاة لأبنائنا ؟!!

١- عبد الملك القاسم.أبناؤنا والصلاة : مطوية نشرتها دار القاسم بالرياض:ص.٤.

٢- أبو الحسن الحسيني.كيف نعوِّد أولادنا على الصلاة؟ مقالة منشورة من خلال

موقع: www.islamway.com/arabic/images/maktabah/articles/salat.htm

٣- محاضرتي :"التوكل"، و"اليقين" للداعية الإسلامي عمرو خالد:الأولى ضمن سلسلة شرائط "إصلاح القلوب"، والثانية بموقعه www.forislam.com على شبكة الإنترنت، ضمن الدروس المتاحة هناك.

٤- الحب دستور التعامل مع العدوان.الأستاذة نيفين عبد الله :استشارة ضمن باب"معا نربي أبناءنا" بموقع www.islam-online.net

٥- فنون محبة الصلاة:استشارة في باب :"معاً نربي أبناءنا" على الموقع: ،

ص.١ www.islam-online.net

٦- سميرة المصري. في دعوة الأطفال :مثِّلي ولا تتفرجي، استشارة في باب "معاً نربي أبناءنا"، على الموقع www.islam-online.net

٧- أسماء جبر يوسف.علموهم محبة الله.استشارة بباب "معاً نربي أبناءنا" على الموقع www.islam-online.net

٨- نيفين السويفي. المراهقات .. الصلاة.. الحجاب..برنامج للاقتراب.استشارة بباب "معاً نربي أبناءنا" على الموقع www.islam-online.net

٩- يسرا علاء. دعوا أطفالكم يلعبون في المساجد: باب"حواء وآدم"،

على موقع: www.islam-online.net

١٠- الأستاذة الدكتورة :منى الدسوقي أستاذة الفقه المقارن بجامعة الأزهر سابقا، وأم لثلاثة أولاد:اتصال شخصي.

١١- الدكتورة ماجدة عشرة:طبيبة أطفال، وأم لولدين وبنت:اتصال شخصي.

١٢- كيف نحبب الصلاة لأبنائنا ؟! د . أماني زكريا الرمادي


الباب
السابع
7
مهارات تعديل
السلوك

الفصل الأول

التعديل وتعلم عادات جديدة

أسلوب تعديل السلوك وتعلم عادات جديدة

قصة

هناك قصة معروفة لتجربة هامة قام بها عالمان من علماء النفس .. ومن رواد العلاج النفسى السلوكى .. هما «واطسون» و«راينر» .

فقد قام هذان العالمان بوضع فأر أبيض على مقربة من طفل صغير يدعى «ألبرت» كان قد أدخل المستشفى للعلاج من مرض غير نفسى .

وببراءة وتلقائية مد الصغير يده يتحسس ذلك الحيوان الصغير الناصع البياض .. عندئذ أصدر «واطسون» تعليماته باصدار صوت مزعج من خلف الطفل ، جعله يصرخ فزعاً ورهبة .

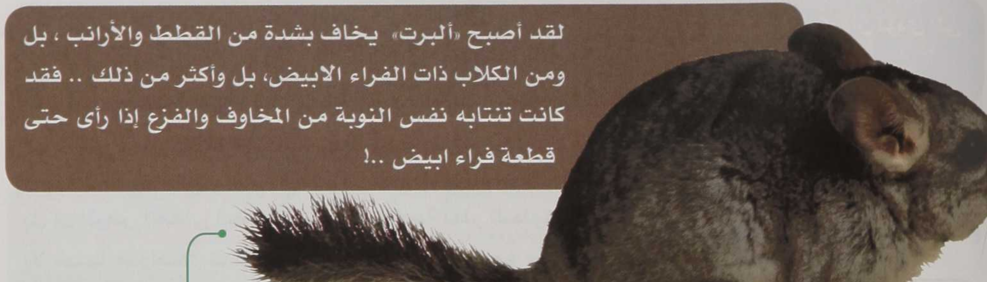
وتكررت التجربة عدة مرات .. وفى كل مرة يوضع الفأر الأبيض قريبا من «ألبرت» يصدر الصوت المزعج المفاجئ فيؤدى الى فزع الطفل وصراخه . ثم جاءت الخطوة الثانية من التجربة وذلك بوضع الفأر الأبيض قريباً من الطفل ولكن بدون إحداث ذلك الصوت المزعج ..

فماذا كانت النتيجة ؟ لقد ظل الطفل يصرخ بشدة فى كل مرة يرى فيها الفأر الأبيض حتى من على بعد امتار .. !

وبعد أن كان يتحسسه بأنامله .. أصبح فى حالة خوف وهلع شديد لمجرد رؤيته من بعيد !

والشئ الغريب أنه قد حدث للطفل بعد ما ذلك يسمى «**بظاهرة التعميم**» فقد أصبح الطفل يخاف ويفزع من أى شئ يشبه - من قريب أو بعيد - ذلك الفأر الأبيض .

لقد أصبح «ألبرت» يخاف بشدة من القطط والأرانب ، بل ومن الكلاب ذات الفراء الابيض، بل وأكثر من ذلك .. فقد كانت تنتابه نفس النوبة من المخاوف والفزع إذا رأى حتى قطعة فراء ابيض ..!



ونلاحظ أن «ظاهرة التعميم » تلك تحدث فى الكثير من الحالات .. فالأب القاسى المتشدد الذى يضرب ابنه باستمرار ، ويعاقبه على كل صغيرة وكبيرة ، تتسبب معاملته هذه فى خوف الإبن الشديد ، ليس من الأب فقط ، وإنما من رئيسه ، ومن كل رجل فى موقع سلطة أو نفوذ .

إن التجربة البسيطة التى شرحناها تثبت أن المخاوف المرضية والقلق النفسى الشديد هما عادات أو سلوكيات خاطئة متعلمة نتيجة تكرار التعرض لموقف مفزع أو مؤلم .

فتعرض الطفل «ألبرت» للفار الابيض (المثير الطبيعى) لم تسبب له أى انفعالات مزعجة فى بداية الامر.

ولكن اقتران ظهور الفأر الابيض (المثير الطبيعى) بإحداث صوت مخيف مزعج (المثير الشرطى) أدى الى إثارة مخاوف الطفل وصراخه (الاستجابة) . وأدى تكرار مثل هذه التجربة الى ظهور سلوك غير صحى .. وظهور أعراض مخاوف مرضية .

فلقد أصبح الطفل «ألبرت» يعانى من خوف مرضى (فوبيا) يمكن أن يستمر معه طوال العمر !!

إن هذه التجربة تعنى إمكان إحداث مرض أو خلل نفسى بصورة تجريبية ! ..وبالتالى بإمكانية علاجه وإزالة أعراضه طبقاً لقواعد علم النفس والعلاج النفسى السلوكى أيضاً .

أى أن المرض النفسى سلوك متعلم ..

وإننا نتعلم الخوف والوساوس والقلق بل ونتعلم تكوين ارتباطات شرطية خاطئة يمكن أن تؤدى الى اختلال التفكير أو اضطراب الوجدان .

من هنا .. تؤكد نظريات التعلم وعلم النفس السلوكى أن المرض النفسى هو سلوك خاطئ متعلم .

بل إن المرض العقلى أيضاً كالفصام-من وجة نظر السلوكية -ليس إلا تعلماً متواصلاً لسلوك مضطرب (وهذا الموضوع محل جدال وأختلاف) .. فالفصامى يتعلم منذ طفولته التناقض الفكرى والوجدانى ، وذلك عندما يتلقى من أبويه أوامر ورسائل (لفظية وغير لفظية) وتقول له افعل (س) ولا تفعل (س) ،أى افعل ولا تفعل الشيء نفسه..! عندئذ يفشل الطفل فى تكوين مفاهيم وتصورات واقعية وثابتة ومحددة .

وكما أننا استطعنا بالتجربة أن نحدث أعراضا مرضية.. فإننا نستطيع غرس سلوكيات وعادات صحية مرغوبة أيضاً .

ولكى نعالج حالة مثل حالة الطفل «ألبرت» فإن علينا أن نحدث اقترانا وارتباطا جديداً بين ظهور الفأر الأبيض (المثير الطبيعى) وبين (مثير شرطى) آخر يثير السعادة والسرور فى نفس «ألبرت» بدلا من ذلك الصوت المزعج المخيف ، كأن نقرن بين ظهور الفأر الأبيض وتقديم قطعة من الحلوى أو لعبة يحبها الطفل.

أى أن نخلق ارتباطاً جديد بين ظهور الفأر الأبيض وإحداث حالة من السرور والابتهاج - مصحوبة بالاطمئنان وعدم الخوف - للطفل «ألبرت» .

أى أن نخلق ارتباطاً جديداً بين ظهور الفأر الأبيض وإحداث حالة من السرور والابتهاج - مصحوبة بالاطمئنان وعدم الخوف - للطفل «ألبرت» .

كما يشترط أن يتم تقريب الفأر أو أى بديل آخر ذى فراء أبيض بالتدريج ، فنبدأ بإظهاره من بعيد مع تقديم الحلوى أو اللعب التى تشيع فى نفس الطفل مشاعر السرور والطمأنينة ، وتتكرر التجربة وفى كل مرة يتم تقريب الفأر تدريجياً مصحوباً بمشاعر البهجة والاسترخاء ، وهكذا نلاحظ أننا قدمنا للطفل نفس المثير الذى كان يسبب له الهلع والخوف والذعر (الفأر الابيض) ولكن مع كل مرة يظهر فيها كان المجربان يقدمان للطفل مايثير فى نفسه السرور والبهجة ، فارتبط ظهور الفأر الابيض فى ذهن الطفل بمشاعر السرور والبهجة والطمأنينة .. فلم يعد يخشاه أو يفزع من رؤيته !

وهكذا تم استبدال استجابة الخوف والقلق عند الطفل «ألبرت» باستجابة السرور والطمأنينة .

ويوضح لنا ذلك أثر التكرار المتدرج فى تقديم المثير بدرجات بسيطة تزداد حتى تصل الى تقديم المثير عن قرب وبحجمه الطبيعى .

كما وأن تقديم ما يسمى بالتعزيز الإيجابى (التدعيم أو التشجيع أو الإثابة) للإستجابة المرغوبة يؤدى الى تعزيز وتدعيم السلوك المرغوب واستمراره حتى يصبح عادة - شبة ثابتة - من عادات الفرد .

واعتقد أن كلا منا قد شاهد مرة طفل يصرخ عند دفعه للاستحمام فى البحر لأول مرة ، أو عند رؤيته لزائر غريب لم يألفه من قبل .. وكيف أن الأب الحكيم هو الذى يفطن الى استعمال أسلوب التشجيع والتطمين التدريجى لطفله الخائف، فهو بالتشجيع يساعد طفله على الاقتراب تدريجيا من الماء.. أو من ذلك الضيف الغريب .، ويقدم له المساعدة ، فيضمه ويربت على كتفه ويبث فيه الطمأنينة والشجاعة .. وقد يكافئه بالحلوى إذا هو تشجع واقترب من ذلك الشئ الذى يخشاه ويخاف منه .

وبالتكرار واستمرار التدعيم والتشجيع نجد الطفل وقد بدأ يقترب أكثر ولكن بحذر كما لو كان يكتشف عالما مجهولا .

وباستمرار الاب فى اتباع مثل ذلك الاسلوب سيجد إبنه مقدما على النزول الى البحر واللهو والعبث فى مرح وسعادة دون أدنى خوف من الماء ، وهكذا فإن تعلم أى سلوك جديد أمر ممكن ولكنه مشروط بالتعزيز والتدعيم والتشجيع .

اذاً .. فالتعلم هو تغير فى سلوك الفرد بحيث يمكن تعديله أو تشكيله أو صقله . وان ذلك التغير فى السلوك يمكن أن يستمر إذا تم تعزيزه بالمكافأة والتشجيع والتدعيم .

أما التغير فى السلوك الناتج عن العقاب أو الذى يرتبط بمشاعر الفشل أو الإحباط فهو تغير سطحى لايستمر طويلا بل وقد ينتج عنه سلوكيات مضاده غير صحية ، وإن التخلص من أى عادة سيئة أو أى سلوك غير مرغوب يتوقف بدرجة كبيرة على أن إظهار هذه العادة السيئة تسبب للفرد مشاعر غير سارة وتؤدى الى نتائج غير ممتعة أو غير مفيدة أو ضارة مؤذية .

ويمكن أن يستخدم الإيحاء الذاتى فى المساعدة على استبدال السلوك الغير مرغوب بسلوك أخر مرغوب وذلك عن طريق التأثير اللفظى - كأن يقول الفرد لنفسه عبارات تشجيع وتدعيم عندما يسلك سلوكاً مرغوباً ..

وأذكر أثناء دراسة مادة التشريح فى كلية الطب .. قصة الزميلة التى كانت تردد باستمرار فى بداية العام الدراسى أنها لا تتخيل أن ترى جثة آدمية وأنها تتوقع أن تفشل فى مادة التشريح لأنها تخاف بل وتصرخ اذا رأت صرصارا أو فأرا صغيراً، ومرت الشهور وفوجئ الجميع بالزميلة تمسك المشرط وتقوم بعملية تشريح إحدى الجثث الموجودة بالمشرحة .. ثم تقوم بشرح كل عضلة وكل وعاء دموى أو عصب وهى ممسكة به بين اصابعها !! وبمهارة تحسد عليها ..!

فكيف حدث ذلك ؟

لقد اتبعت الزميلة - دون أن تقصد - أسلوبا من أساليب العلاج النفسى السلوكى، وهو إسلوب إزالة الحساسية التدريجى مع التدعيم والتشجيع الذاتى .. فقد روت لنا كيف أنها عندما رأت لأول مرة اللافته المكتوب عليها اسم «المشرحة» إنتابها الخوف واضطرب قلبها ،ولكنها أخذت تقول لنفسها عبارات التشجيع حتى اقتربت من الباب والقت نظرة على المناضد الرخامية الموجودة بالداخل واكتفت المرة الأولى بهذه الخطوة .. ثم كررتها عدة مرات مع استمرارها فى تشجيع وطمأنة نفسها وطرد الافكار والتصورات المخيفة من ذهنها ..

د. مصطفى أبو سعد

وكانت الخطوة الثانية بالدخول عدة خطوات داخل المشرحة والخروج بعد فترة قصيرة والاكتفاء بإلقاء نظرة من بعيد على محتويات ذلك المكان الذى يثير اسمه الخوف والهلع فى نفوس الكثيرين .. مع استمرارها فى استخدام اسلوب تشجيع الذات وبث الثقة فى النفس .

تلا ذلك قيامها بعمل جولات يومية حتى تتعود على المكان تماماً وتخلص ذهنها ونفسها تماماً من الحساسية المرتبطة به .. وكانت تزداد ثقة واطمئناناً كلما رأت الزملاء يقومون بعملية تشريح الأنسجة الآدمية الميتة بمهارة وجرأة وثقة لكنها مع ذلك ظلت تخاف وتفزع إذا مارأت فأرا أو صرصاراً صغيرا ..! بل قد تصرخ وتقفز الى خارج الحجرة من الخوف والفزع ..!!

وهكذا .. فقد عالجت نفسها من مخاوف تشريح جثة آدمية ولم تعالج نفسها من الخوف من حشرة منزلية صغيرة ..



إننا نتعلم كل شئ ..

نتعلم الشجاعة أو الجبن ..

نتعلم الثبات والهدوء ، أو الرعونة والقلق ..

نتعلم النشاط والصبر والتفاؤل ، أو الكسل والتخاذل والتشاؤم ..

نتعلم النظام والدقة ، أو الفوضى والمرض والارتباك .

ولا نبالغ إذا قلنا أن كل الكائنات والمخلوقات تخضع لعمليات التعلم وتغيير السلوك حتى أبسط الكائنات.

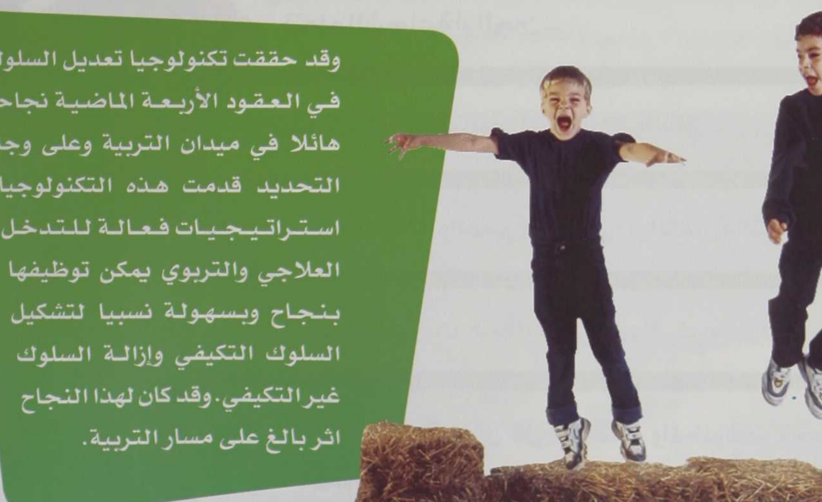
الفصل الثاني

مهارات تعديل سلوك الأطفال

إعداد
أحمد عبد الله أبو عايش

تعديل السلوك Behavior Modification

تعديل السلوك هو فرع من فروع علم النفس التطبيقية يتضمن التطبيق المنظم للإجراءات المستندة إلى مبادئ التعلم بهدف تغيير السلوك الإنساني ذي الأهداف الاجتماعية .ويتم ذلك من خلال تنظيم أو إعادة تنظيم الظروف والمتغيرات البيئية الحالية ذات العلاقة بالسلوك وبخاصة منها تلك التي تحدث بعد السلوك كذلك يشتمل تعديل السلوك على تقديم الأدلة على أن تلك الإجراءات وحدها ولا شيء غيرها هي التي تكمن وراء التغير الملاحظ في السلوك.



وقد حققت تكنولوجيا تعديل السلوك في العقود الأربعة الماضية نجاحا هائلا في ميدان التربية وعلى وجه التحديد قدمت هذه التكنولوجيا استراتيجيات فعالة للتدخل العلاجي والتربوي يمكن توظيفها بنجاح وبسهولة نسبيا لتشكيل السلوك التكيفي وإزالة السلوك غير التكيفي. وقد كان لهذا النجاح اثر بالغ على مسار التربية.

ملاحظة سلوك الأطفال

الطفل إنسان نام دائم التغير وعليه فان سلوكه في أي لحظه أو مناسبة قد يختلف كثيرا أو قليلا عنه في الأخرى نتيجة تنوع المتغيرات النفسية والبيئية التي تؤثر عليه في كل حاله.



شروط مسبقة لملاحظة السلوك

١- التأكد من رغبة الطفل في التعاون وقبول التغيير في سلوكه.

٢-كون البيئة الضرورية كافية ومناسبة لعملية التغيير.

٣-وجود الوقت الكافي للتغيير حتى النهاية.

٤- امتلاك المعالج للسلوك للمعرفة الكافية والخبرة والميول الإيجابية التي تساعده على المعالجة.

خطوات ملاحظة سلوك الطفل استعدادا لتعديله

تشمل ملاحظة وتحليل السلوك ثلاث عمليات هي:

1 تحديد طبيعة المشكلة السلوكية

تستلزم طبيعة السلوك الإنساني المركبة المتغيرة تحديد المعالج ماهية السلوك الذي يريد تعديله بدرجة مقبولة من الدقة حيث يتعين عليه تحديد ووصف خمسة أجزاء أو عناصر تشكل معا مقومات فهمه أو إدراكه للسلوك المطلوب للطفل:

العوامل المكونة للسلوك

وتتمثل في كافة المنبهات والعوامل البيئية التي تثير لدى الطفل السلوك غير المرغوب ولا يتوقف تحديد هذه المثيرات السلوكية على العوامل الخارجية فقط بل يجب أن تشمل أي عامل ذاتي لدى الطفل كحاجة نفسية او خاصية جسمية قد تساهم في إنتاج سلوكه السلبي.

الحالة البيولوجية

وتشمل عوامل كحالة الطفل الجسمية وما يعتريها من عاهات وعلل وقدراته العقلية العامة واستقراره العاطفي أو النفسي تساعد معرفة هذه العوامل المعالج على تغيير البيئة المحيطة بالطفل بالصيغ المفيدة لتصحيح الحالة البيولوجية والاستجابة لمتطلباتها.

الإجابة السلوكية العامة

يعين المعالج نوع الإجابات الحركية واللفظية التي تمثل دائما سلوك الطفل كالصراخ مثلا وهذه الإجابات السلوكية إما أن تكون تقليدية الاشراط كما في طريقة بافلوف وواطسن او فعالية الاشراط كما في طريقة سكنر فإذا كان صراخ الطفل تقليدي الاشراط عندئذ قد تكون عوامل البيئة ومنبهاتها السبب الرئيسي في حدوثه حيث يتم تحديدها والعمل على إزالتها لتصحيح السلوك أو حذفه، أما إذا كان الصراخ فعال الاشراط أي نتائجه الذاتية على الطفل هي التي تحفز القيام به مرة ثانية عندئذ يعمل المعالج في الغالب إلى إجراء تعزيزي سلبي أو إيجابي يتولى رعاية النتائج لديه أو حرمانه منها للسيطرة على مشكلته السلوكية أو الحد منها.

د. مصطفى أبو سعد

معززات السلوك

يلاحظ المعالج هنا نوع معززات السلوك عند الطفل سواء هذه ذاتية او خارجية سلبية او إيجابية يفيد هذا التحديد على ضبط أنواع المعززات ودرجة قوتها التي تؤثر في السلوك عند إجراء التعديل.



العلاقة المحتملة بين الإجابة والتعزيز

يعين المعالج بالملاحظة والوصف الاستجابات التي يبديها الطفل نتيجة توفر معزز او منبه محدد وهذا يوصل بالطبع إلى تحديد نوع المعزز وقوته من إنتاج السلوك للمساعدة في بناء جداول التعزيز اللازمة لتنفيذ عملية تعديل السلوك.

خطوات التعرف على المشكلة السلوكية (ملاحظتها) وتحديد طبيعتها العامة

اسم الطفل	....
العمر	.... التاريخ ....
المشكلة العامة	....
ماهية المشكلة لدى الطفل ووسيلة التعبيرعنها	....
العوامل المكونة للمشكلة	....
نوع سلوك المشكلة	....
منبهات ومعززات السلوك	....
قوة المنبهات أو المعززات	....
توصيات عامة لمعالجة المشكلة ونوع السلوك المرغوب احداثة	....



تحديد نموذج حدوث المشكلة

بعد معرفة المعالج لنوع المشكلة السلوكية وتخصيص عواملها ومنبهاتها ومعززاتها يقوم الآن بملاحظة نموذج حدوث المشكلة (السلوك المشكل) لدى الطفل ، أي مقدار تكرار الطفل للسلوك خلال مدة زمنية مثل عشرة دقائق أو نصف ساعة أو ساعة او حصة دراسية أو يوم كامل

والخط القاعدي في علم تعديل السلوك هو نموذج تكرارية السلوك طبيعيا خلال فترة زمنية او اكثر يقوم المعالج بملاحظته فيها قبل عملية التعديل وعند تحديد الخط القاعدي يجدر بالمعالج ما يلي:

- عدم معرفة الطفل بعملية الملاحظة وتحديد الخط القاعدي لسلوكه.
- إتمام الملاحظة من قبل اثنين على الأقل كلما أمكن ذلك وذلك للتأكد من صلاحية ودقة النتائج.
- إنجاز الملاحظة في فترة محددة من الأسبوع او اليوم او الحصة وان تتم معالجتها فيما بعد في فترات مماثلة وذلك لاحتمال اختلاف العوامل البيئية المؤثرة على حدوث السلوك من فترة إلى أخرى.
- تمثيل نموذج حدوث المشكلة (الخط القاعدي) بالرسم.
- تصبح المشكلة السلوكية في هذه المرحلة واضحة لدى المعالج وما علية إلا تلخيص بيناتها وتمثيلها بالرسم لاختيار استراتيجية لمعالجتها وتنفيذ عملية تعديلها.

يستفاد من الرسم ما يلي

- دعم تصور المعالج بالمشاهدة المحسوسة.
- مساعدة المعالج على إدراك لطريقة او أسلوب المعالجة.
- استنتاج مدى نجاح عملية.
- التعديل السلوكي وإجراءاتها في تغيير السلوك المطلوب من خلال مقارنة حدوثه قبل وبعد عملية التعديل.
- استخلاص بعض العلاقات التي قد تربط بين استراتيجية التعديل؟ ومقدار التغير الناتج في السلوك وبين نموذج السلوك قبل التعديل وبعده وبين المعززات المستعملة وقوتها والسلوك نفسه.
- تصميم عملية تعديل سلوك الأطفال.
- إن انتهاء المعالج من تحديد طبيعة المشكلة السلوكية ونموذج حدوثها بالرسم يؤدي به إلى اختيار إجرائي إحصائي يستطيع بواسطته تنظيم مدخلات وعمليات التعديل من مخرجاتها المطلوبة.

ملاحظة سلوك الأطفال



إن التصميم المنفرد يمكن تطبيقه بعدة أساليب منها ما يلي:

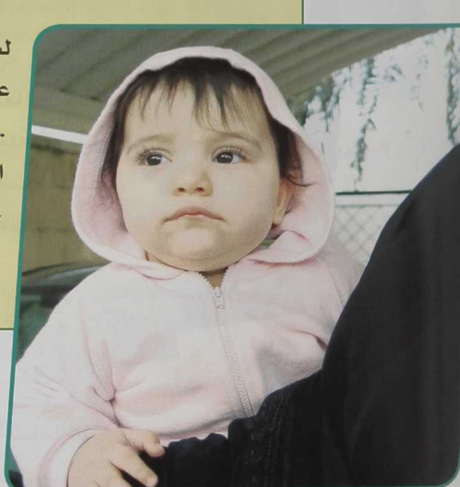
- تصميم الموضوع المنفرد البسيط.
- تصميم العكس او الإبطال.
- تصميم الخط القاعدي المتعدد..... ويضم التصاميم التالية:
  - تصميم الخط القاعدي المتعدد لسلوك مختلفة.
  - تصميم الخط القاعدي المتعدد بظروف بيئية مختلفة.
  - تصميم الخط القاعدي المتعدد بعدة تلاميذ.
  - تعديل سلوك الطفل بتصميم الموضوع المنفرد البسيط.

يعمد المعالج خلال هذا التصميم إلى اختيار إجراء التعديل المناسب للسلوك الذي سيعمل على تغييره ثم استخدامه مع الطفل وبعد انتهاء المدة المخصصة لتعديل السلوك يقيس المعالج فاعلية الإجراء على أساس الخط القاعدي المتوفر لديه.

تنتهي مهمة المعالج حسب هذا التصميم حال تحققه من حدوث التغيير في سلوك الطفل دون حاجة إلى متابعته للتأكد من استمراره لدى الطفل واستقراره في شخصيته وتتلخص عملية التعديل السلوكي بواسطة تصميم الموضوع المنفرد البسيط كما يلي:

- الخط القاعدي للسلوك.
- إجراء التعديل السلوكي.
- تعديل سلوك الأطفال بتصميم العكس أو الإبطال.
- يعين المعالج في هذه الطريقة - كما في الحال دائما - الخط القاعدي الأول لسلوك الطفل ثم يقوم بإجراء عملية التعديل .

عند انتهاء عملية التعديل وتحقق المعالج من حدوث التغيير المطلوب في سلوك التلميذ . يرجعه (الطفل) إلى ظروفه السابقة التي سادت فترة تعيين الخط القاعدي لسلوكه، ليرى إذا كان هذا التغيير الحاصل قد نتج من عوامل جانبية غير مرئية او من إجراء التعديل نفسه .وعلى هذا سمي هذا النوع من التصميم بالعكس او الإبطال لان المعالج فيه يقوم بعكس ظروف الطفل إلى حالتها الطبيعة السابقة ، او إبطال الظروف الجديدة (ظروف إجراء التعديل) والعودة بالطفل مرة أخرى إلى ظروفه القديمة السابقة.



يطلق على المرحلة الجديدة التي يعيشها الطفل للتحقق من صدق اثر إجراء التعديل على سلوكه بمرحلة العكس أو الإبطال او مرحلة الخط القاعدي الثاني

تعديل سلوك الطفل بتصميم الخط القاعدي المتعدد

يشمل هذا الأسلوب ثلاثة تصاميم أخرى فرعية هي:

تصميم الخط القاعدي المتعدد لسلوك مختلفة

يتلخص تصميم الخط القاعدي المتعدد بسلوك مختلفة بتعيين المعالج لعدة سلوك مختلفة لواحد من الأطفال أو مجموعة منهم مثل الخروج من المقعد أو وخز الآخرين او الصراخ المفاجئ ثم يلاحظها واحدا بعد الآخر لتحديد نموذج حدوثها والحصول على خطوطها القاعدية، يختار المعالج ألان اجرءا تعديليا سلبيا أو إيجابيا لمعالجة هذه السلوك الثلاثة بواسطته بادئا بسلوك واحد فقط حيث بعد التحقق من صلاحية الإجراء وتأثيره في تعديل السلوك الأول ينتقل إلى تعديل السلوك الثاني وإذا حدث أن تغير السلوك الثاني حسب المطلوب حينئذ يستعمل المعالج الإجراء في معالجة السلوك الأول والثاني والثالث وهكذا ،فإذا كان الأثر الذي أحدثه الإجراء على السلوك المختلفة إيجابيا يستطيع المعالج القول على أساس ذلك بان الإجراء الذي استعمله كان السبب في إحداث التغيير المطلوب في أنواع السلوك المختلفة للطفل أو مجموعة من الأطفال.

تصميم الخط القاعدي المتعدد بظروف بيئية مختلفة

يقصد بالظرف البيئية المختلفة، المواقف اليومية المتنوعة التي يمكن للطفل فيها إظهار السلوك ويختار المعالج خلال هذا التصميم سلوكا واحدا للطفل يرى ضرورة تعديله ثم يقوم بتحديد نموذج حدوثه - خطه القاعدي في عدة مواقف مختلفة مثل ساحة المدرسة خلال فترة الفسحة وفي الفصل خلال نشاط المادة وفي البيت.

يعين المعالج إجراء التعديل الذي يراه مناسبا لسلوك الطفل ثم يستعمله أولا في الفصل فإذا نجح في إحداث التغيير المطلوب ينتقل إلى ساحة المدرسة للتجربة وهكذا تماما كما هي الحال في تصميم الخط القاعدي المتعدد لسلوك مختلفة.

د. مصطفى أبو سعد

تصميم الخط القاعدي المتعدد بعدة أطفال

قد يجد المعالج في بعض الحالات أن عددا من الأطفال يقومون بنوع واحد من السلوك الإيجابي أو السلبي مثل التعاون والعناية بالآخرين ،الصدق في الحديث أو كذبه ، حب النكتة والتندر ،الاعتداء على الآخرين........

يتولى المعالج بعد التحقق من نوع السلوك الذي يرى تعديله وعدد الأطفال الذين يتصفون به ملاحظة نموذج حدوث السلوك - خطه القاعدي لدى كل منهم ثم يختار إجراء التعديل المناسب- المعزز الإيجابي أو السلبي - لإحداث التغيير المطلوب فيه . وكما هو الأمر في تصميم الخط القاعدي المتعدد بسلوك مختلفة وظروف بيئية مختلفة يجرب المعالج فعالية المعزز الذي اختاره في أحداث التغيير في سلوك الطفل الأول فإذا نجح في هذا يجرب المعزز مع الطفل الثاني (بالإضافة إلى استمرار التجربة مع الطفل الأول) وإذا ثبت أن المعزز مؤثر أيضا في سلوك الطفل الثاني يبدا حينئذ باستعماله مع الثالث وهكذا مع بقية الأطفال.

أنواع وإجراءات تعديل سلوك الأطفال

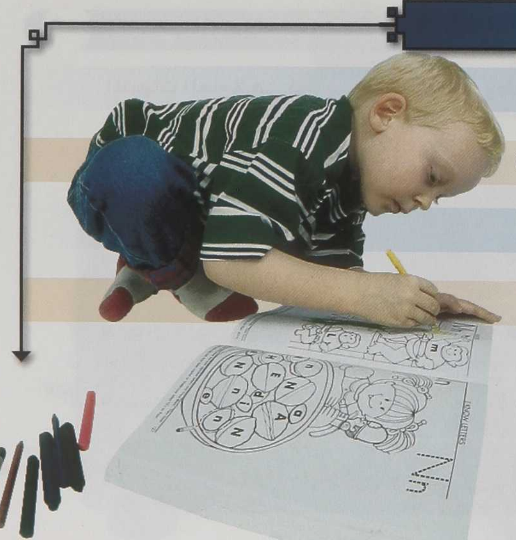
تتمثل هذه الأنواع بأربعة هي:

١- تعديل سلوك الأطفال بزيادة حدوثه

٢- تعديل سلوك الأطفال بتكوين عادات جديدة

٣- تعديل سلوك الأطفال بتقليله أو حذفه

٤- تقوية وصيانة سلوك الأطفال



أولا

تعديل سلوك الأطفال بزيادة حدوثه

يتصف السلوك الذي يجري تعديله هنا بالإيجابية عموما ومع هذا فان مقدار حدوثه لدى الطفل ليس بالدرجة الكافية وعليه يعمد المعالج إلى تنمية وزيادته باستخدام التعزيز الإيجابي.

وسائل التعزيز الإيجابي في زيادة السلوك

- المنبهات الإيجابية الأساسية (الطعام ،الشراب؟ ،الدفء....)
- المنبهات الإيجابية المشروطة ، وتسمى في بعض الأحيان المنبهات؟ الثانوية (المديح والثناء،الهدايا الرمزية ،الألقاب الأدبية ......)

المنبهات العامة

المنبهات العامة هي نوع من المعززات المشروطة التي تعمل على إثارة عدد متنوع من السلوك لدى كثير من الأطفال .

مبادئ عامة لاستخدام المعززات الإيجابية في زيادة سلوك الأطفال

المنبهات العامة هي نوع من المعززات المشروطة التي تعمل على إثارة عدد متنوع من السلوك لدى كثير من الأطفال .



- التركيز على المعززات الاجتماعية
- الاعتدال في التقديم
- إقران منبه إيجابي بآخر
- استعمال المعززات الرمزية
- التعميم من موقف سلوكي إلى آخر

ثانيا

تعديل سلوك الأطفال بتكوين عادات جديدة

مبادئ عامة لتكوين عادات جديدة

عندما يتحدث المعالج (المربي) عن تعليم الطفل عادات جديدة يعني أن هذا الطفل يفتقر إلى هذه العادات وأنها أيضا ذات أهمية له لدرجة تستحق معها المحاولة لزرعها في شخصيته أو تكوينها لديه .

ويتوجب على المعالج (المربي) عند تعليم الطفل لعادات جديدة ،مراعات كافة الخطوات والعمليات تشملها مهمة تعديل السلوك والتي مرت سابقا مع تركيزه بهذه المناسبة على ما يأتي:

١- تحديد معايير لتحديد صحة السلوك الجديد وعناصره العامة

٢- تحديد معايير لقياس صحة السلوك الجديد، تتمثل في الغالب بمواصفات واجزاء السلوك في الخطوة السابقة

٣- تحديد نقطة البداية السلوكية التي سيبنى عليها السلوك الجديد

٤- اختيار طريقة لتكوين السلوك الجديد، كان تكون إحدى الإجراءات التالية أو خليط منها كالمفاضلة، والحث والاقتداء ،والتشكيل ،والتسلسل والتلاشي التدريجي.

٥- اختيار المعززات السلوكية وطريقة تقديمها للطفل

٦- تنفيذ عملية التعديل - تعليم العادة أو السلوك الجديد بإحدى الإجراءات الواردة في رقم (٤).



وسائل تعديل السلوك بتكوين عادات جديدة

1 المفاضلة

يقوم المعالج (المربي) بملاحظة أنواع السلوك المختلفة التي يبديها الطفل وعندما يلاحظ تشابه أحدها لدرجة كبيرة مع نوع السلوك المرغوب الذي يود تطويره لديه ،يتولى عندئذ تعزيزه حسب جدول مناسب ،وننصح المربي استعمال جدول التعزيز المتواصل حيث يستطيع به تعزيز سلوك الطفل في كل مرة يحدث فيها ،حتى إذا تبلور هذا السلوك الجديد يمكن للمربي بعدئذ استعمال جدول آخر حسبما تقتضيه طبيعة السلوك وحاجة الطفل إلى التعزيز.



2 الحث والاقتداء بالنماذج

إن الملاحظة من الوسائل الهامة المباشرة وغير المباشرة التي يتم فيها تعديل السلوك الفردي بشكل مقصود أو ذاتي عفوي، وعلى المعالج(المربي) عند اختياره للنموذج الذي سيقتدي الطفل بسلوكه ان يراعي الأمور التالية :

- **شهرة النموذج أو شعبيته:** يجب أن يتميز النموذج بالسلوك الذي يراد تقليده والاقتداء به كما يستحسن أن يكون ذا شخصية مفضلة ومحببة لدى الطفل الذي سيقوم بنسخ السلوك.
- **التشابه بين النموذج والطفل:** التركيب السلوكي ،كلما كان التركيب السلوكي للعادة بسيطا كلما سهلت عملية الاقتداء والعكس صحيح ويتحتم على (المربي) إذا كان السلوك مركبا أن يجزأه إلى عناصر وخطوات متسلسلة ثم يطلب من الطفل تقليد كل عنصر على حدة حتى يتم له اكتساب كافة أجزاء السلوك ثم تتاح الفرصة للطفل لإبداء السلوك كليا مرة واحدة.

د. مصطفى أبو سعد

3 التشكيل

يبدا التشكيل بما يملك الطفل ويستمر المربي بتعزيز كل إضافة جديدة إيجابية تؤدي في النهاية لتكوين السلوك المطلوب.

يقوم المربي عند استعماله للتشكيل بتعيين نقطة بداية سلوكية أي نواة السلوك الذي يريد تطويره لدى الطفل ثم يعين كافة الأجزاء أو الخطوات السلوكية اللازمة التي يجب على الطفل تعلمها أو إظهارها لاكتساب السلوك الجديد يراعي بالطبع في هذه الخطوات السلوكية الطول المناسب لقدرات الطفل.



4 التسلسل

وكثيرا ما يمتلك الطالب بصيغة متفرقة أو مشوشة الخطوات السلوكية المختلفة للعادة المطلوبة حيث تنحصر عادة المربي في مثل هذه الأحوال في تنظيم في مثل هذه الأجزاء أو الخطوات معا واقران بعضها ببعض حسب حدوثها بالحث والتعزيز من خلال ما يعرف في التعديل السلوكي بالتسلسل.

5 التلاشي التدريجي

يعمد المعالج (المربي) في هذا الإجراء إلى سحب أو تخفيف المنبه الذي يحفز حدوث السلوك ثم يعززه تدريجيا حتى يصل الطفل لمرحلة يستطيع فيها إظهار السلوك بمنبه أو تعزيز رمزي أو لفظي .

تعديل سلوك الأطفال بتقليله أو حذفه

سنتحدث الآن عن تعديل سلوك الطفل بالتقليل أو الحذف بواسطة عشر إجراءات، والجدير بالذكر أن هذه الإجراءات عموما هي صيغ أو وسائل مختلفة لعقاب الأطفال على سلوكهم غير المرغوب يتميز كل منها بإنتاج اثر نفسي مباشر أو غير مباشر عليهم.

إن الفقرات التالية ستوضح كيفية استخدام هذه الإجراءات لتحقيق التعديل السلوكي المطلوب:

الغرامة الكلية المؤقتة

يقوم المعالج (المربي) عند إدارته للغرامة الكلية المؤقتة بسحب المعززات البيئية لسلوك الطفل مؤقتا أو إبعاد الطفل من البيئة المعززة نفسها لفترات تتراوح عادة بين دقيقتين وعشر دقائق حيث من الممكن أن ينتج في الحالتين كف الطفل أو توقفه عن إبداء السلوك السلبي.

الغرامة المتدرجة والربح المتدرج

يشبه مفهوم الغرامة المتدرجة مفهوم الغرامة الكلية المؤقتة من حيث فقدان الطفل للمعززات التي تحفز فيه السلوك السلبي ولكنهما يختلفان في كون الأول يتم بسحب كمية معينة من المعززات كل مرة يبدي فيها الطفل السلوك غير المرغوب بينما في الثاني - الغرامة الكلية المؤقتة- يتم سحب المعززات كليا من الطفل لفترة زمنية محددة . وهناك اختلاف آخر بين المفهومين يتمثل في كون الغرامة المتدرجة مادية في الغالب أما في الثانية فهي نفسية



إزالة الظروف غير المرغوبة

يتمثل هذا الأمر في إزالة الظروف وراء سلوك الطفل السلبي مؤديا في الغالب إلى تقليله أو حذفه.

تغيير المنبه

يتلخص هذا الإجراء بسحب المعززات أو المثيرات السلبية التي تنتج السلوك غير المرغوب وفي هذه الحالة يعمد المعلم إلى تحديد تلك المنبهات التي بوجودها يميل الطفل إلى إحداث السلوك غير المرغوب ثم يعمد إلى سحبها أو التقليل من فعاليتها بإدخال منبهات إيجابية بديلة.

الإشباع

يسمح المعالج (المربي) للطفل من خلال الإشباع بان يحفزه لتكرار السلوك السلبي حتى ينهك الطفل من ذلك .فيكيف بذاته عنه أو بعض الحالات المتطرفة يطلب الطفل إعفاءه من ذلك.

الانطفاء (الإلغاء)

يتلخص مفهوم الانطفاء كإجراء لتقليل السلوك أو حذفه في توقف المربي عن تعزيز السلوك السلبي للطفل بالتجاهل غالبا فيبدا السلوك نتيجة لهذا بالانحسار قوة وكما حتى ينطفئ تماما من شخصية الطفل.

العقاب

العقاب يكون لفظيا بالتأنيب أو التوبيخ أو ماديا بالخسارة لشيء يمتلكه الطفل كالفلوس مثلا إن تحذيرات استخدامه توضح أن استعماله قد يحدث لدى الطفل سلوكا أو مظاهر شخصية سلبية غير مستحبة في الغالب.



التصحيح الزائد

يتلخص هذا الإجراء بالطلب من الطفل الرجوع إلى البديل الإيجابي للسلوك السلبي الذي مارسه (أو يمارسه) ثم تطبيقه لعدة مرات أو لمدة من الزمن حتى يتسنى له تصحيح حالته واكتساب السلوك المرغوب المضاد وتقويته عنده.

المصادر والمراجع

مراجع الكتب

م	اسم الكتاب	المؤلف
1	هكذا يصبح الطفل قائدا ؟	د.جون بلوشاين من مطبوعات بميك
2	المشكلات النفسية عند الأطفال	د. زكريا الشربيني
3	مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها ..	
4	كيف نحبب الصلاة لأبنائنا ؟	د.أماني زكريا الرمادي
5	سر سعادة الأطفال	ستيف بيدولف
6	التربية الإيجابية من خلال إشباع حاجيات الطفل	د.مصطفى أبوسعد
7	استراتيجيات التربية الإيجابية	د.مصطفى أبوسعد

دوريات

1	مجلة ولدي	2	بريد المعلم
3	جريدة البلد	4	جريدة الاتحاد الإماراتية
5	جريدة الإصلاح المغربية		

مواقع الشبكة العنكبوتية

1	عالم النور	2	الحصن النفسي
3	الإسلام أونلاين	4	لها أون لاين

الفهرس

الفهرس

الفهرس

الفهرس

الفهرس

الفهرس

الفهرس

الخاتمة

1

إن كنت أعجب، فعجبي شديد لأمة لا تسمح تقاليدها بوضع قطعة الحديد بيد من لا يحسن صناعته، كيف لا تلزم أفرادها قبل بلوغهم سن تأسيس الأسرة وإنجاب الأطفال أن يتعلموا كيف يتعاملون مع أبنائهم..؟.

2

بعد تحديد الأهداف التربوية وتهيئة المحيط التربوي، لابد من فهم دقيق لعملية التربية قبل الشروع في ممارستها... فعلماؤنا وسلفنا الصالح كان منهجهم دوماً «العلم قبل العمل» و«الاعتقاد السوي أساس العمل الصالح.

3

تربية الأبناء فن وعلم، وما انحرف الأبناء وانجرفوا في تيارات الضلال إلا بعد أن استقال الآباء والأمهات عن الإلمام بقواعد هذا الفن والعلم، والأدهى والأمر أن يتجاهلوا أهمية فهم العملية التربوية!! إن الكهربائي ليتقن التعامل مع الأسلاك، يحتاج للتعلم والخبرة والدراسة، والميكانيكي ليفهم خبايا السيارات يحتاج للتعلم وبذل الجهد ليتقن تدخله سواء لوقاية المحرك من العطب أو إصلاح العطب.. وكلها مجالات للتعامل مع جمادات ثابتة..

4

التربية بالحب ومن خلال الفهم هي التي تصنع أبناء صالحين ..

وهذا ما حاولت وضعه في صفحات هذا الكتاب على شكل مهارات وخطوات عملية إيجابية في تصويب ما يزعجنا من سلوكيات أبنائنا

والله أسأل أن ينفع بهذا الكتاب ويجعل ذلك في ميزان حسناتنا جميعا

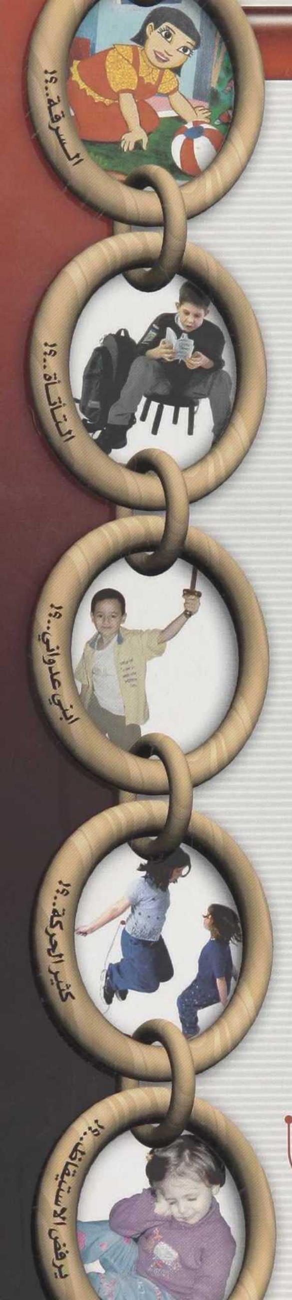
مصطفى أبو سعد



لماذا هذا الكتاب هام جداً؟!

لأننا معاً سنتعرف على:

- الأنماط الوالدية وكيف تكون مربيا إيجابيا؟
- قواعد تغيير السلوك المزعج لدى الطفل
- أثر الكلام على معنوية الطفل
- مشاكل التقدير الذاتي وكيف نعالجها ؟
- كيف أختار هدية لابني؟
- التمرد والعناد والرفض لدى الأبناء !
- الرفض المدرسي : عوارض وتشخيص
- الخوف المرضي !
- فرط الحركة وتشتت الانتباه
- اضطراب النطق والتأتأة
- الثقة بالنفس لدى الطفل
- كيف تضبط ابنك في ٦٠ دقيقة ؟
- كيف أتعامل مع كلمة لا ؟
- كيف تتعامل مع خطأ الطفل؟
- كيف تسعد ابنك ؟
- كيف أجعل ابنتي تحب القراءة ؟
- كيف تخفف قلق ابنك ؟
- هل نضرب أبناءنا ؟
- كيف ندرب أبناءنا على العبادات ؟
- خطة علاجية لمتابعة الحالات
- وغيرها ....؟



د.مصطفى أبوسعد

- استشاري نفسي وتربوي
- دكتوراه في علم النفس التربوي
- ماجستير في الإرشاد النفسي (علم النفس العيادي)
- دبلوم دراسات عليا في التسويق والاتصال
- دبلوم اختبار القدرات لدى الأطفال وقياس الذكاء (بينيه)
- ماستر تدريب في التنمية الذاتية
- عضو جمعية الصحفيين الإيطاليين
- عضو جمعية الصحفيين الكويتية

من مؤلفاته:

- الوالدية الإيجابية : الحاجات النفسية للطفل
- استراتيجيات التربية الإيجابية
- التقدير الذاتي للطفل
- برامج مرئية وسمعية بالعديد من القنوات الفضائية والإذاعات العربية

يعتقد أن مستقبل الأمة مرتبط بقدرة كبارها على التعامل الإيجابي مع صغارها



وكيل معتمد

قرطبة للإنتاج الفني

هاتف: 4791323 - فاكس: 4730055 - الرياض


ردمك 99906-619-1-X